स्वास्थ्य-प्रभा

डॉ. नागेन्द्रकुमार "नीरज"

स्वास्थ्य निर्माण प्रकाशन माला

प्रथम पुष्प

स्वास्थ्य-प्रभा

लेखक :

डा. नागेन्द्र कुमार नीरज

निदेशक व चिकित्साप्रभारी

सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं

अनुसंधान केन्द्र, अजमेर।

सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं

अनुसंधान केन्द्र, पृथ्वीराज मार्ग

अजमेर - 305001

प्रकाशक :

स्वास्थ्य निर्माण प्रकाशन
सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा केन्द्र
पृथ्वीराज मार्ग, अजमेर

बारह रुपये
Rs 12-00

प्रथम संस्करण:- 3,000 : नवम्बर 198[illegible]

Title : SWASTHYA PRABHA SOUVENIR
Author : Dr. NAGENDRA KUMAR NEERAJ
Subject : NATURO YOGIC & DIET THERAPY

SOBHAG PRAKRITIK YOGA CHIKITSA KENDRA
PRITHIVI RAJ MARG, AJMER - 305001

मुद्रक :

गौतम प्रिन्टर्स
कड़क्का चौक, अजमेर

दो शब्द

एक शुद्ध सत्य दृढ़ संकल्प था, मानव मात्र को सही स्वास्थ्य की दिशा में कैसे प्रेरित किया जाय। यदि व्यक्ति अपनी गल्तियों के दुष्परिणाम स्वरूप बीमार भी पड़ें तो उसकी सही सत्य चिकित्सा क्या हो सकती है ? यह प्रगतिशील चिन्तन धारा ही इस केन्द्र के जन्म का कारण बनी। बरसों के चिन्तन मनन तथा तलाश की अवधि पूरी हुई और हमने प्रयोग के तौर पर इस केन्द्र का संचालन शुरु किया। समस्त मानव मात्र के लिए आशा की एक नई किरण फूट पड़ी……और यह प्रयोग स्वास्थ्य स्वावलम्बन तथा रोग निवारण के क्षेत्र में विशेष सफल तथा अग्रगण्य रहा।

चिकित्सा के अतिरिक्त लोगों को स्वास्थ्य के विषय में सही जानकारी मिले, यह इस केन्द्र का मुख्य उद्देश्य रहा है। लोग कैसे स्वस्थ जीवन जी सके ताकि वे बीमार ही न हो, भविष्य में सदैव स्वस्थ रहें। इस प्राकृतिक जीवन पद्धति को सार्वजनीन एवं सार्वभौम बनाने हेतु जन-जन में स्वास्थ्य चेतना के स्पंदन की अनुभूति पैदा करना तथा चिकित्सा के साथ साथ स्वस्थ जीवन का प्रचार-प्रसार करना इस केन्द्र का परम लक्ष्य है। सामान्य रोगों के अतिरिक्त कुछ असाध्य रोगों (दमा, मधुमेह, अर्थराइटिस लकवा, रक्तचाप आदि) के उन्मूलन में भी इस केन्द्र का विशिष्ट योगदान है। जिसमें से कुछेक का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत पुस्तक में दर्शाया गया है।

विगत एक साल के रिकार्ड अवलोकन से ज्ञात होता है कि इस केन्द्र ने द्रुत गति से अभूतपूर्व सफलता हासिल की है। लेकिन इस कामयाबी का अर्थ यह नहीं कि हम अपनी मंजिल को प्राप्त कर चुके हैं। इस केन्द्र कें विस्तार हेतु अन्य योजनाएं है, इन योजनाओं को कार्यान्वित करना हैअभी बाकी है। स्वप्नों को साकार रूप देने हेतु अभी बहुत कुछ करना है। अनेक बाधाओं को पार करना है। इस सन्दर्भ में इतना ही कहा जा सकता है।

अभी से न गाओ तराने खुशी के ।
अभी वो सकूं चैन हासिल कहां है ।।
अभी कश्तियों को मय्यसर न मंजिल ।
अभी दौरे-ए-तूफां है साहिल कहाँ है ।।

दृढ़ आस्था और अडिग विश्वास के साथ उस मंजिल की तलाश है, जब दूर-दराजों से, सरहदों के पार से असंख्य त्रस्त शोक, रोग सतप्त अशांत व अतृप्त आत्माएं आकर दिव्य स्वास्थ्य, सुख, शांति, नव-यौवन एवं स्फूर्ति को उपलब्ध हो स्वस्थ जीवन में स्थित हो समग्र जीवन में अद्भुत् परिवर्तन महसूस करेगी । आज दुनिया में बढ़ रहे शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निवारण में आधुनिक चिकित्सा पद्धति असफल रही है, इसे अनेक विश्वविख्यात चिकित्सावेत्ताओं ने स्वीकार किया है । गलत आहार-विहार एवं चिन्तन आदि कारणों से शरीर के सभी सिस्टम विषाक्रान्त होकर रुग्ण हो जाते हैं । प्राकृतिक योग चिकित्सा द्वारा शरीर को विषमुक्त कर तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ा कर अर्थात रोगी को सम्यक जीवन में स्थित कर स्वास्थ्य लाभ किया जाता है ।

आज के विषम स्वास्थ्य संक्रमण काल में प्राकृतिक योग चिकित्सा की उपादेयता और अधिक बढ़ गई है, वैज्ञानिक जनमानस में इसका ज्यादा से ज्यादा प्रचार-प्रसार हो यही इस सोवेनियर पुस्तक प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य रहा है ।

प्रस्तुत सोवेनियर पुस्तक में केन्द्र द्वारा संचालित प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा की उन सभी प्रविधियों के साथ-साथ स्वस्थ जीवन जीने के अनेक सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक नियमों का वैज्ञानिक प्रतिपादन किया गया है, जिसे आम जनता समझ कर तथा अपने जीवन में उतार कर स्वस्थ जीवन में प्रतिष्ठापित हो सकती है । इस प्रकार से यह पुस्तक एक संग्रहणीय जीवन ग्रन्थ बन गया ।

सभी स्वस्थ हो, सभी का कल्याण हो, सभी का मंगल हो इसी शुभ भावना के साथ राष्ट्रीय स्वास्थ्य स्वावलम्बन-सेवा में समर्पित ।

सम्पतमल लोढ़ा
अध्यक्ष

प्राक्कथन

प्रिय पाठकों ! आइए बात करें :--

अनन्त इच्छाएं कामनाएं: आनन्दमय जीवन में विष घोल रही हैं। भाग रहा है जीवन ! मंजिल का पता नहीं....अज्ञात दिशा में बह रहा है जीवन....कोई किनारा नहीं....कैसी बेहताशा दौड़... प्रतिस्पर्द्धा....चैन अमन का जीवन स्वप्नवत लग रहा है....अशांत जीवन शांति चाह रहा है....दु:खी व अतृप्त जीवन आनन्द व तृप्ति खोज रहा है....मनुष्य सुख चाहता है....स्वास्थ्य व समृद्धि चाहता है, किन्तु यह चाह ! यह कामना कैसे पूर्ण हो ? इसका समाधान इतिहास के पृष्ठों में हैं—एक था सम्राट सिकन्दर महान....सब कुछ था पर शान्ति नही थी। एक महान सुसभ्य सुसंस्कृत साम्राज्य का सम्राट था सिकन्दर, परन्तु अपनी अनंन्त इच्छाओं का गुलाम था। इच्छा जगी भारत जीतने की ...चल पड़ा असंख्य सैनिकों के साथ। उस समय यूनान का प्रसिद्ध फकीर डायोजनीज उसे रास्ते में मिला। डायोजनीज ने पूछा–सिकन्दर ! कहां जा रहा है ? "भारत जीतने" सिकन्दर ने कहा। डायोजनीज ने कहा—भारत जीतकर क्या करोगे। सिकन्दर ने उत्तर दिया—पूरा पूर्वी देश जीतूंगा फिर क्या करोगे ? सारा विश्व जीतूंगा... फिर क्या करोगे ? डायोजनीज पूछता गया....सिकन्दर ने जबाव दिया...."समस्त विश्व की बागडोर मेरे हाथ में होगी और मैं आनन्द, सुख व शांति के साथ अपना जीवन व्यतीत करुंगा। असंभव ! डायोजनीज ने हंसते हुए कहा – अरे भाई ! तुम पागल हो गये हो क्या ? जिस सुख शान्ति के लिए इतना अशान्त होने जा रहा हैं, क्या पता मिलेगी भी अथवा नहीं ...सिकन्दर ! यदि तुम्हें सुख शांति ही चाहिए तो आओ इस झोंपड़ी में। तुम्हारे लिए एक जगह है हम दोनों आनन्द के साथ रह लेगें। देखो मैं कितने आनन्द में हूँ। शांति में हूँ। आनन्द व सुख शांति के लिए इतना उपद्रव करने की जरूरत

ही क्या है । युद्ध से क्या पता....तुम लौटकर आ भी सको ? मारे भी जा सकते हो ?....और कहते हैं सिकन्दर जिन्दा नहीं लौटा....मरते वक्त सिकन्दर ने अपने साथियों से कहा था—मेरी दोनो मुट्ठियों को खोल देना....ताकि लोग जान सकें कि बुद्धि ऐश्वर्य, एवं शौर्य सम्पन्न महान सम्राट सिकन्दर भी खाली हाथ आया और खाली हाथ ही लौटा ।

तनाव से भरा व्यक्ति रुग्ण और विक्षिप्त है : आज व्यक्ति का जीवन प्रातः काल की आनन्द पूर्ण वेला से ही घोर प्रतिस्पर्धा में शुरू होता है । आज तनाव, खिंचाव, क्रोध, हिंसा, ईर्ष्या व द्वेष जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है । परमात्मा ने रात्रि का सृजन किया ताकि दिन भर का थकाहारा व्यक्ति विश्राम के क्षणों में जीए । लेकिन हाय रे मनुष्य की बदकिस्मती, रात्रि में भी वह आराम, तनाव से भरा हुआ करता है । कहां विश्रान्ति मिल पाती हैं । दिन भर की सारी चिन्ताएं रात्रि को घनीभूत होकर व्यक्ति को सोते वक्त भी पूर्ण विश्राम में नहीं जाने देती । कुछ लोग इन तनावों से मुक्ति हेतु ट्रंक्वालाइनर लेते है अथवा नाचघरों में जाकर अपने सारे तंत्रिका ःसंस्थान को तनावों से और भर लेते है । विभिन्न देशों में किये गये वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ कि व्यक्ति जो दिन भर करता है वही रात्रि को प्रतिबिम्बित होता हैं अर्थात् रात्रि को मन अधूरे कार्य को पूरा करने की कोशिश करता है । निराधार, संकल्पों, कामनाओं वासनाओं का कोई अन्त नहीं है । आइये जीवन की सही दिशा को पहचान कर सम्यक जीवन में स्थित होवें । असम्यक जीवन यापन में कोई विकृति आ गई है और हम रूग्ण है तो ऐसी स्थिति में प्रकृति प्रदत्त उपादानो से ही स्वस्थ हो सकते है । क्योंकि हमारा सृजन इन प्राकृतिक तत्त्वों से ही हुआ है ।

यह पुस्तिका इस केन्द्र में होने वाली चिकित्सा पद्धतियों की निर्देशिका है । पंचमहातत्त्वः पृथ्वी, आकाश, वायु, सूर्य व जल के अतिरिक्त ध्यान आदि यौगिक क्रियाए विद्युत रिफ्लेक्स जोन थेरेपि, चुम्बक, एवं संगीत आदि पद्धतियों से इस केन्द्र द्वारा चिकित्सा की जाती है । इस

पुस्तक में नैसर्गिक चिकित्सा पद्धतियों को ही संक्षिप्त में सहज सरल ढंग से वैज्ञानिक रूप में बताने का प्रयास किया गया है। इस पुस्तक लेखन में विभिन्न अंतराष्ट्रीय क्लब सीमिनारो कान्फ्रेंस एवं अन्य गोष्ठियों में हुए नीरज के स्वास्थ्य संबंधी व्याख्यानो से स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आई स्वास्थ्य चेतना जागृति से उत्पन्न कुछेक प्रश्नों को भी दृष्टिगत रखा गया है। इस प्रयास में नीरज कितना सफल हुआ है इसका निर्णय सुविज्ञ पाठक ही करेगें।

प्राकृतिक चिकित्सा की सभी प्रविधियां पूर्ण वैज्ञानिक है। अवैज्ञानिक लोग इसकी वैज्ञानिकता पर संदेह करते है यह उनकी संकीर्ण मानसिकता का परिचायक है।

विज्ञान की सार्वभौमता :—

विज्ञान सार्वभौम होता है। विज्ञान न हिन्दु होता है, न मुस्लिम न वह किसी विशेष व्यवसाय का प्रतिनिधित्व करता है। मानव की शाश्वत एवं प्रगतिशील चिन्तन धारा (क्युअरिऑसिटि) ही सभी प्रकार के विज्ञानों के प्रादुर्भाव का कारण वनी है। जिज्ञासा, चिन्तन व मनन मानव-मन का स्वाभाविक गुण है, जिसका विकास परिस्थिति परिवेश एवं उम्र आदि के साथ ज्ञानार्जन एवं शोध की ओर प्रगतिशील होता है। मनुष्य को प्रकृति की ओर से विवेक शक्ति मिली है जिसका उपयोग जिज्ञासा पूर्ति के लिए होता है। आज प्रगति के पथ पर अग्रसर विज्ञान के विभिन्न चरण विवेक शक्ति की जिज्ञासा पूर्ति का ही प्रतिफलन है।

कुछ संकीर्ण विचार धारा के कथित विशेषज्ञ आज भी हमारे देश के अति प्राचीन विज्ञान के विकास में बाधक बने हुए है। गुलामी एवं संकीर्ण मानसिकता का प्रत्यक्ष प्रमाण कभी-कभी देखने को मिल जाता है। ऐसा ही एक अनुभव मुझे भी हुआ है। कुछ कथित आधुनिक चिकित्सा विशेषज्ञ आयुर्वेद प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा में आधुनिक

आयुर्वेज्ञानिक निदान संबंधी साधनों का उपयोग निरर्थक ढकोसला एवं आडम्बर युक्त मानते है। उनका ऐसा मानना है कि आधुनिक आयु-वैज्ञानिक निदान संबंधी साधन मात्र एलोपैथी चिकित्सा पद्धति के लिए ही है। यह दलील उसी तरह बचकाना हैं जिस प्रकार एक नन्हा सा शिशु यह कहे कि ये चांद, ये तारे सिर्फ मेरे ही हैं। इस पर सिर्फ मेरा ही अधिकार है।

ऐसे महानुभावों के संकीर्ण चिन्तन के कारण ही हमारी प्राचीन संस्कृति की सुविकसित विज्ञान (योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद एवं अन्य विज्ञान) का विकास हमारे यहां न होकर विदेशों में हो रहा है। यही सब कारण है कि आज कुछ साम्यवादी देश विशेषकर सोवियत राष्ट्र स्वास्थ्य स्वावलम्बन तथा दीर्घ आयु को दृष्टि से अन्य राष्ट्रों के अपेक्षा सुखी एवं सम्पन्न है। सोवियत राष्ट्र में अनेक प्राचीन चिकित्सा विज्ञान (मिट्टी चिकित्सा, प्राकृतिक योग चिकित्सा तथा एक्यूपंकचर आदि अनेक चिकित्सा-पद्धति) पैरा विज्ञान, आत्मा, मृत्यु, मृत्यु के बाद का जीवन, टेलीपैथी तथा जीवन संबंधी अनेक गूढ़ तथ्यों पर वैज्ञानिक अनुसंधान कर अनेक नये-नये रहस्य को उद्घाटित कर रहे हैं। जानकर सुखद आश्चर्य होता है कि इन गुप्त-विद्याओं के रहस्य का उद्घाटित एवं उद्भाषित करने में भारतीय संस्कृति के अक्षुण्ण वैज्ञानिक धरोहर सभी प्रकार के वेद एवं पुराणादि दिव्य ग्रंथ ही मुख्य आधार है।.... और हम संकीर्ण मानसिकता, गंदी राजनिति, पद लोलुपता तथा दूसरे के प्रगति, धर्म जाति, व्यवसाय आदि को ईर्ष्या की दृष्टि से देखने की आदत के कारण विरासत में मिली अपने प्राचीन संस्कृति का घोर अवमूल्यन कर रहे है। यह कैसी विडम्बना है? अभी भी समय है, परमात्मा सबको सद्बुद्धि दे ताकि हम अपने आदिकालिन संस्कृति की सुविकसित विज्ञान को उसके स्वयं के सत्यालोक से आलोकित करने का पथ-प्रशस्त करें। इसकें लिए समाज, सरकार बुद्धिनिष्ठों तथा शुद्ध वैज्ञानिक मानस से पूर्ण सहयोग कीं अपेक्षा है।

—:: प्राकृतिक चिकित्सा के विकास में बाधक ::—

केन्द्र तथा राज्य सरकार द्वारा प्राकृतिक-योग चिकित्सा पद्धतियों को मान्यता दिये जाने के बावजूद भी इसका विकास अवरूद्ध है। सरकारी कर्मचारियों को प्राकृतिक चिकित्सा कराने पर अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तरह खर्चा नहीं मिलता। खर्चे को खैर छोड़ भी दिया जाय तो उन्हें इस चिकित्सा पद्धति हेतु अवकाश तक नहीं दिया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में केन्द्रीय तथा राज्य कर्मचारियों को चिकित्सा कराने हेतु विभागीय या अन्य चिकित्सकों को रिश्वत देकर प्रमाण पत्र जुटाना पड़ता है। और वह प्रमाण पत्र अपने विभागीय कार्य-वाई हेतु भेजने पड़ते है तब कहीं जाकर प्राकृतिक चिकित्सा करा पाते हैं। शर्म एवं दुःख के साथ, लिखना पड़ता है कि हमारी प्राचीन संस्कृति के सुविकसित विज्ञान प्राकृतिक योग चिकित्सा पद्धति अभी भी अफसर शाही दासता में जकड़ी सिसक रही है। यह कैसी दासता है जो आजादी के 34 साल बाद भी छूट नहीं पायी है। ब्रिटिश साम्राज्य के आधार पर आधारित वर्तमान चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाएं हम भारतीयों के अनुकूल कभी नहीं पड़ेगी। इस तथ्य को बापू ने बहुत पहले स्वीकार कर प्राकृतिक चिकित्सा के पक्ष में अपनी आवाज बराबर बूलन्द की। दुर्देव वश:उन्हें अकाल काल कवलित होना पड़ा यदि वे कुछ दिन और जिन्दे होते तो काफी सम्भावना थी कि सोवियत राष्ट्र, चीन आदि स्वास्थ्य स्वाव-लम्बी राष्ट्रों की तरह हमारी भी स्वास्थ्य सेवाओं का आधार हमारी प्राकृतिक चिकित्सा होती और हमारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य आज की अपेक्षा ज्यादा बेहतर होता। आशा है कि हमारी सरकार अपना ध्यान इस उपेक्षित किन्तु, विकसित इस वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति पर केंन्द्रित कर अपनी स्वास्थ्य सेवाओं में उचित स्थान देगी। इसी में ही इस राष्ट्र का कल्याण है! मगल है!!

आभार प्रकट :—

इस पुस्तक प्रणयन में अनेक विदेशी लेखकों की पुस्तकें, आयुर्वैज्ञा-निक पत्रिकाओं तथा कुछ मित्रों का सहयोग मिला है इसके लिये मैं उन

सबका आभारी हूँ। इस पुस्तक के सभी छाया चित्र उत्साही महिपाल सिंह युवक द्वारा लिये गये है। तथा प्रूफ रिडिंग का कुछ कार्य (ज्योति आर्ट) सहयोगी मित्र, उत्साही चिकित्सा डा. वी. एस गहलोत ने किया है इसके लिये वे धन्यवाद के पात्र है। सुहृदय बी. एल. गुप्ता का विशेष आभारी हूँ जिन्होंने इस पुस्तक की पांडुलिपि पढ़ कर प्रेरणा भरे दो शब्द लिखे।

कुछ वरिष्ट गुरुजनों तथा राष्ट्रीय नेताओं ने अपनी शुभ कामनाएं भेजकर हमारा उत्साह वर्धन किया है उसके लिये हम आभारी है।

इस पुस्तक के प्रणयन में जयपुर के सुप्रसिंह जौहरी व्यवसायीं श्री विमल चन्द सुराणा, श्री हरिश चन्द्र बड़ेर, श्री शिखर चन्द जी पुंगलिया, श्री रश्मि कान्त दुर्लभजी व श्री राजमल जी चौरड़िया ने एक-एक हजार का तथा अजमेर की श्रीमति जी. एन. मारफतिया 600/-रुपया, श्री घनश्याम दास 350/-रुपये, 51 रुपये श्री कुलदीपसिंह तथा श्री हेमचन्द धारीवाल ने 200/-रुपये श्री बाबूलाल वर्मा सर्राफ (नया बाजार) 51 रुपये का विज्ञापन सहयोग देकर इस पुस्तक प्रकाशन में जो सहायता को है उसके लिये आभारी है।

अन्त में उन समस्त गुरुजनों एवं मित्रों के प्रति आभार प्रकट करता हुं जिन्होने प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इस सोवेनियर पुस्तक प्रकाशन में सहयोगी बने है।

त्रुटियां :—इस सोवेनियर पुस्तक का प्रकाशन व लेखन कार्य मात्र दो माह की अल्पावधि में हुआ है। अतः इसकी प्रूफरीडिंग तथा अन्य त्रुटियां अथवा अपूर्णता रह गई है। इसके विषय में हमारे सुविज्ञ पाठक क्षमा करेंगे तथा अपने अमूल्य सुझाव व सूचना देने का कष्ट करेंगे ताकि अगले संस्करण में इस पुस्तक को और अधिक सुरूचिपूर्ण और उपयोगी बनाया जा सके।

समस्त चराचर जगत के स्वास्थ्य के प्रति मंगल व कल्याण भावना तथा सभी त्रस्त मानवों के दिव्य स्वास्थ्य के शुभ कामना के साथ

2 अक्टूबर 1981
बापू जन्म दिवस

ना. कु. नीरज

'हित भुक, मितभुक, ऋत भुक अर्थात जीवन के लिये आवश्यक हित कर भोजन खाओ, थोड़ा खाओ, मर्यादानुसार खाओ एवं नेकी व हक की कमाई का ख़ाओ। इन तीन सूत्रों के पालन से तन-मन की शुद्धि होकर सहज ही रोग मुक्ति एवं स्वास्थ्य प्राप्ति का लाभ मिल सकता है।

—वाग्भट्ट

कुछ प्रमुख अशुद्धियां

पृष्ठ संख्या	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
XII	1,2	उत्साही महिपाल सिंह युवक	उत्साही युवक महिपाल सिंह (ज्योति आर्ट)
	2, 3	कुछ कार्य (ज्योति आर्ट)	कुछ कार्य
	13	51 रुपये	201 रुपये
7	9	फेटोवालिज्म	केटोबॉलिज्म
7,22,23		चपापचय	चयापचय
43	4	वायां, दायें	बांया हाथ दायें
70	16	फास की	प्यास की

पृष्ठ संख्या 82 के बाद पृष्ठ संख्या 84 पढ़ें तथा 83 के वाद 85 पढ़ें ।
पृष्ठ संख्या 100 के छठी पंक्ति के बाद पृष्ठ संख्या 103 से पढना शुरु करें, 104 के वाद पृष्ठ संख्या 100 के छठी पंक्ति के बाद के बाद पढना शुरु करें ।

103	19	milillion	milion
136	27	चेचेतन, अवतन	चेतन, अवचेतन
136	28	समष्टि चेतन व चेतन	समष्टि अचेतन व चेतन
137	3	परमात्मा लीन	परमात्म भाव में लीन
—	9	धल्टा	डेल्टा
—	11	इल्क्ट्रोएसी किलोग्राम	इलेक्ट्रोएसीफेलोग्राम
—	13	Heitz	Hertz
—	20	समस्या हित	समस्या रहित
138	3	यौगिकों	यौगियों
139	4	जीवन संगीत करता है	जीवन संगीत भरता है
—	15	आतों	अन्नों
—	16	musih	music
70	5,16	शीतप्पोदक, शीतोश्वास	शीतोत्पादक
147	19	दोपहर तथा	दोपहर तथा सांय के
151	13	thermet effect	thermal effect
151	14	stimulcete	stimulate
23	अंतिम	वपि	कार्य
23	26	इ. सी. वी.	इ. सी. जी.

प्रेस कर्मचारियों की अव्यवस्था के कारण प्रूफ रिडिंग सम्बन्धी अशुद्धियां रह गई है । जिसका हमें हार्दिक खेद है । आशा है पाठकगण क्षमा करेंगे ।

गौतम प्रिन्टर्स

※ अनुक्रमणिका ※

उपवास के प्रारम्भ काल में शरीर शुद्धि की प्रक्रिया तीव्रता से होने के कारण पेशाब में पस-सेल्स की वृद्धि भी तीव्रता से होती है। जैसे जैसे शरीर विषमुक्त होकर स्वस्थ होता जाता है, पस-सेल्स कम होकर खत्म हो जाते हैं।

उपवास के दौरान पेशाब में किटोन बाडीज की वृद्धि (विशेषकर मोटे आदमियों में) अस्थायी होती है। अतिरिक्त संचित वसा कोशिकाओं के चपापचय के कारण ऐसा होता है। यह खतरनाक स्थिति नहीं होती हैं जैसा कि समझा जाता है। धीरे-2 शरीर रोगमुक्त होता जाता है, चपा-पचय क्रिया स्वतः सुव्यवस्थित ढंग से होने लगती है। फलतः किटोन बाडिज स्वतः लुप्त हो जाते हैं।

भूख, उपवास और भूखमरी—

कथित सुसभ्य मानव ने भूख की परिभाषा को विकृत कर रखा है। बार-2 स्वाद के लोभ में खाना एक फैशन बन गया है। आज असंख्य व्यक्ति भूख के अभाव में भी भोजन करने के नशे से पीड़ित हैं। भूख हमारे शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसमें आनन्ददायक अनुभूति होती है। भूख की स्थिति में कभी उदर शूल, सिर वेदना आदि झूंठी तथा दूषित उत्तेजनाऐं नहीं होती है। आज कल की ये मान्यतायें द्विधाग्रस्त चिंतन पर आधारित है। सच्ची भूख की स्थिति में आडम्बरयुक्त आहार (तली-भुनी चीजें, चाय कॉफी आदि अप्राकृतिक आहार) की इच्छा नहीं होती है। साधारण जीवन-दायक आहार (अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां तथा फल, दुध, उबली सब्जी, रोटी, सब्जी और सलाद आदि) से ही असीम तृप्ति व संतोष प्राप्त होता है। हमेशा खाते रहने की जिनकी आदत है वे उचित पोषक आहार के विषय से अनभिज्ञ होते हैं। ये लोग तीव्र उत्तेजनापूर्ण तथा कृत्रिम चटपटे आहार तृष्णा व स्वाद के वशीभूत होकर निरंतर खाते रहते हैं जबकि सच्ची एवं स्वाभाविक भूख की स्थिति में पूर्ण विवेक से शरीर की आवश्यकतानुसार दिन में एक या दो बार सादा भोजत करने पर ही संपूर्ण तृप्ति महसूस होती है और तन-मन हमेशा चेतन्य एवं प्रसन्न बना रहता है। यह देखा गया है कि हमेशा भोजन करने वाले किसी न

किसी रुप में रुग्ण होते ही रहते हैं। रुग्णावस्था में शरीर की मांग उपवास व विश्राम की होती है। लेकिन ऐसी स्थिति में बार-2 खाकर हम स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करते हैं। डाक्टरों का यह सिद्धान्त कि रुग्णावस्था में भी शक्ति के लिये अवश्य खाओ, भ्रामक, दोषपूर्ण एवं स्वास्थ्यघाती है। बीमारी (बुखार) की स्थिति में भोजन की इच्छा झूंठी भूख है, क्योंकि ऐसी स्थिति में भोजन करने से तकलीफें बढ़ जाती है। जीर्ण बीमारियों में हमें ऐसा लगता है कि हम भूखे हैं लेकिन हम भूखे नहीं रहते बल्कि हमारी इच्छाएं वासनाएं भूखी रहती है। उपवास के एक दो दिन बाद ही इस प्रकार की झूंठी भूख शान्त हो जाती है। उपवास काल में शरीर में संचित अतिरिक्त पोषक तत्व उपयोग में आने लगते हैं। जब पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं और शरीर विष व रोग मुक्त हो जाता है तभी उपवास का अन्त व सच्ची भूख की शुरुआत होती है। ऐसी स्थिति में शरीर को पोषक तत्व नहीं देने से भूखमरी की शुरुआत होती है। अर्थात उपवास का अंत भुखमरी की शुरुआत है। अब प्रश्न यह उठता है कि कैसे समझें कि शरीर में अतिरिक्त संचित पौष्टिक तत्व समाप्त हो चुके हैं, अर्थात उपवास और भुखमरी की सीमा रेखा का निर्धारण कैसे हो ? उपवास की समाप्ति तथा भुखमरी की स्थिति के बीच प्राकृतिक विधान के अनुसार भूख की इच्छा इतनी प्रबल होती है कि जब तक कि वह पूर्ण न हो जाए कभी शांत न होगी। अर्थात् यों कह सकते हैं कि प्रारंभ में एक दो दिन कृत्रिम भूख भले ही लगे जो बाद में स्वत: बन्द हो जाती है किन्तु उपवास की शुरूआत स्वाभाविक नैसर्गिक भूख लगने पर ही समाप्त होती है। नैसर्गिक भूख लगने पर यदि उसकी तृप्ति नहीं की जाय तब भुखमरी के प्रतिक्रिया स्वरूप शरीर पर इसका प्रभाव विध्वंसात्मक होता है जिसकी अन्तिम परिणति मौत होती है। उपवास का प्रभाव शरीर पर विष तथा रोगमुक्तिकारक, विधायक नवजीवनदायक तथा सृजनात्मक होता है।

आवश्यक ज्ञातव्य सूचनाएं—

सामान्यत: 5 से 7 दिन तक उपवास स्वयं की देख-रेख में सिर्फ पानी पीकर किया जा सकता है। उपवास में शारीरिक कमजोरी की

अपेक्षा मानसिक कमजोरी अधिक लगती है। ऐसी स्थिति में पानी और शहद या एक नींबू का रस एक गिलास पानी और 2 या 3 चम्मच शहद मिलाकर देने से भूख की तृप्ति हो जाती है। नींबू के रस में विटामिन सी प्रचुरता से पाया जाता है, जो रक्त-शोधन तथा विष-निष्कासन का कार्य तीव्रता से करता है एवं शहद पूर्व-पचित शर्करा होने से शीघ्र ही रक्त में मिलकर शक्ति एवं भूख को तृप्त करता है। वैज्ञानिक मतानुसार रक्त में शर्करा की कमी होने से ही भूख लगती है जिसकी पूर्ति शहद कर देता है। इससे मानसिक शांति भी मिलती है। उपवास-काल में विष-निष्कासन में तीव्रता लाने के लिये उबालकर ठंडा किया हुआ पानी अवश्य पीना चाहिये उपवास में पानी न पीने से शरीर में दूषित पदार्थों का निष्कासन नहीं हो पाता है, फलतः इसके दुष्प्रभाव से कमजोरी, बैचेनी, पेशाब में तीव्र जलन आदि लक्षण दिखते हैं। अतः प्रतिदिन 2 लिटर प्रत्येक 2½ या 3 घंटे के अंतराल में 200 मि. लीटर के हिसाब से पानी पीना उपयुक्त रहता है। उपवास में अधिक मात्रा में जल पीना भी हानिकारक है क्योंकि इसका अतिरिक्त भार गुर्दे पर पड़ता है। जलोदर, गुर्दे की सूजन तथा एडिमा की स्थिति में निर्जल उपवास या प्रतिदिन एक ढेढ गिलास जल पीकर भी उपवास किया जाता है।

उपवास बलपूर्वक या हठपूर्वक कभी नहीं करना चाहिये। इस प्रकार से किये गये उपवास में मन बराबर खाने के चिंतन में लगा रहता है। जिससे लाभ के बदले हानि ही होती है। उपवास के पूर्व सम्यक् चिन्तन द्वारा मानसिक तैयारी कर लेनी चाहिए। अबोध बच्चों को उपवास न कराकर रसाहार या अल्पहार देना चाहिये। उपवास के दौरान शरीर तथा मन एक दैविक विशिष्ट आत्मिक शक्ति महसूस करता है, जिसकी ओजस्विता चेहरे पर आलोकित होती है। इस शक्ति का प्रयोग व्यर्थ के कार्यों में न करके आत्म-परिष्कार में करना चाहिए जो जीवन के समग्र विकास में सहायक हो सके।

उपवास काल में ठण्ड सहन करने की क्षमता क्षीण हो जाती है अतः शरीर सदैव गर्म रहे इसका विशेष ध्यान रखना चाहिये। इसके लिये

सोते वक्त रोगी के पैरों को कंबल से ढककर या गर्म थैली से गर्म रखें।

उपवास काल में स्नान का भी विशेष महत्व है क्योंकि इससे रोमकूप खुलकर विष मुक्त हो शरीर व मन ताजगी से भर उठते हैं। स्नान के पानी का तापक्रम न अधिक ठण्डा न अधिक गर्म अर्थात् शरीर के तापक्रम का होना चाहिये। अशक्त मरीज को पानी में तौलिया भिगोकर घर्षण अथवा प्रक्षालन स्नान देना चाहिये।

शरीर के साथ-२ आंतों की सफाई भी आवश्यक है। इसके लिए पेट पर मिट्टी अथवा गीले तौलिये की पट्टी २० मिनट रखनी चाहिए। यदि शौच खुल कर साफ हो जाय तो एनिमा का उपयोग नहीं करना चाहिये। उपवास काल के प्रारम्भ में एनिमा का प्रयोग कर लेना उचित है। एनिमा द्रव के रुप में आधा लिटर गुनगुने पानी में एक नींबू व तीन चम्मच शहद मिलाकर अथवा नीम का पानी प्रयोग में लाना चाहिये।

उपवास काल में विश्राम का विशेष ध्यान रखना चाहिये, लेकिन आवश्यक अंग संचालन की दृष्टि से हल्के व्यायाम के रुप में शांत मौन होकर खुले स्थान में टहलना आवश्यक है।

उपवास काल में हल्की मालिश, सूर्योदय के समय 5 मिनट धूप-स्नान मौन, सत्-साहित्य का अध्ययन, चिंतन-मनन, ध्यान, शिथिलीकरण तथा शवासन-आरोग्य लाभ एवं आत्म-परिष्कार के लिए विशेष महत्व के हैं।

उपवास काल में रोग-उन्मूलक उपद्रव—

विषाक्त पदार्थों के तीव्र गति से निष्कासन तथा दमित वासनाओं के उभड़ने के कारण कुछ रोग-उन्मूलक उपद्रव (उभाड़) सामने आते हैं। ये शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन स्वास्थ्य-लाभ के शुभ लक्षण हैं। अतः इनसे घबराना नहीं चाहिये। बल्कि धैर्य के साथ सहन करते हुए अपने लक्ष्य प्राप्ति की ओर उन्मुख होना चाहिए। यदि उपद्रव की तीव्रता असहनीय हो तो ऐसी स्थिति में प्राकृतिक-चिकित्सा की विधियों (मिट्टी की पट्टी

गरम-ठंडा सेक, लपेट, ठण्डा कटि-स्नान, स्थानीय वाष्प आदि) द्वारा ही उन्हें शान्त करना चाहिए ।

मुख तथा श्वांस से दुर्गन्ध आना, जीभ पर मोटी सफेद परतें जम जाना, दांतों में चिपचिपाहट, त्वचा पर फफोले, पेशाव में कठिनाई तथा दुर्गन्धयुक्त होना और रंग बदलना, प्रारंभिक दिनों में वजन कम होना, हृदय नाड़ी, श्वास, रक्त संचार, तथा अन्य शारीरिक क्रियाशीलताऐं प्राय: धीमी हो जाती है । चक्कर आना, कमजोरी महसूस होना, कभी-2 हृदय की धड़कन का तीव्र हो जाना, मूर्छा आंखों के सामने अंधेरा आना, आंतों में ऐंठन होना, पतले दस्त, सिर दर्द, वमन, हिचकी, बुखार, अनिद्रा, पेचिश त्वचा पर फुन्सीयां या पित्ती निकलना, सर्दी, जुकाम, खांसी, गंदा तथा बदबूदार थूक आदि रोग-उन्मूलक उभाड़ के लक्षण उपवास-काल में देखे जाते हैं । इनमें से अधिकांश लक्षण उपवास पूर्व दवाओं से दबाये गये रोग लक्षण होते हैं । अत: ऐसी स्थिति में सावधानी पूर्वक प्रतिक्रिया किये बिना सहजता से धैर्यपूर्वक झेल लेना चाहिये, क्योंकि ये रोग मुक्ति के पूर्व आई हुई बाधायें होती है ।

उपवास करने वाले सभी व्यक्तियों में उपर्युक्त सभी लक्षण नहीं दिखते हैं । किसी-किसी में प्रारंभिक एक-दो लक्षण ही दिखते हैं । ऐसे व्यक्ति जो अपने जीवन काल में विशैली दवाओं के प्रयोग के अधिक अभ्यस्त रहे हैं अर्थात जिनका शरीर विषाक्रान्त होता रहा है उनमें रोग उन्मूलक उपद्रव उपवास काल में अधिक दिखते हैं ।

उपवास काल में भयानक सपने आना, स्वप्न-दोष, कभी-2 अशांति बैचेनी आदि लक्षण दमित वासनाओं के उभड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं इनसे घबराना नहीं चाहिये । ये भी शुभ लक्षण है । कुछ दिनों के बाद ये स्वत: शांत हो जाते हैं । निराधार दमित वासनाओं, कामनाओं का अन्त होते ही मन में अभूतपूर्व शांति, अखण्ड आनन्द, मुदिता, असीम स्नेह व प्रेम का उल्लास छा जाता है । देहातीत दिव्यात्मा की अनुभूति होती है ।

उपवास तोड़ने के लक्षण—

जबान का बदबूदार लेप साफ हो जाता है । मुख तथा श्वास–प्रश्वास की दुर्गन्ध दूर होकर श्वासगति सामान्य स्थिति में आ जाती है । शरीर का तापक्रम नाड़ी की गति आदि सामान्य स्थिति में आ जाते हैं । आंखे स्वच्छ हो जाती हैं । आंखे तथा विशेषकर चेहरा सौम्य तथा तेजयुक्त दिखने लगता है । त्वचा चिकनी तथा मुलायम हो जाती है । पेशाब पारदर्शक तथा स्वच्छ हो जाता है । मुख्य लक्षण स्वाभाविक भूख का लौटना है जो कि मुंह तथा गले की ग्रंथियों से प्रदर्शित होती है न कि पेट से । ऐसी भूख पानी पीने से भी नहीं दबती जब तक कि रसाहार आदि योग्य पदार्थ न दिया जाय ।

उपवास कैसे तोड़ें—

उपवास कभी ठोस आहार से नहीं तोड़ना चाहिए । सर्वप्रथम अच्छी तरह पक्के संतरे के रस अथवा इसके अभाव में मौसम्मी के या अंगूर के रस अथवा अन्य फल या सब्जी के रस (150 सी.सी.) से तोड़ना चाहिए । लम्बे उपवास में फल या सब्जी के रस में समभाग पानी मिलाकर तोड़ना चाहिए । प्रत्येक तीन घंटे के अंतराल में रस दें । भूख–वृध्दि के अनुसार धीरे–धीरे रस की मात्रा बढ़ाते हुए 3 से 5 दिन तक रोगी को रसाहार पर रखें । इसके बाद 3 से 5 दिन तक मुलायम फल या ताजी कच्ची या उबली सब्जी (शुध्दिआहार) देनी चाहिए । इसके पश्चात भूख के अनुसार धीरे–धीरे आहार बढ़ाते हुए (पहले दलिया या रोटी की पपड़ी आदि) सुपाच्य अन्न संतुलित आहार पर लाना चाहिए । भूख की तीव्रता को देखते हुए रोगी को शीघ्रता से रसाहार तथा शुध्द आहार पर लाकर संतुलित आहार पर लाना चाहिए । उपवास उपरान्त रोगी के आहार के प्रति हमेशा सावधान रहना चाहिये । कभी–कभी अज्ञानवश रोगी अधिक आहार व स्वादिष्ट दुष्पाच्य तली–भुनी बाजारू खाद्य खाकर अधिक हानि उठा सकता है । भूख से थोड़ी कम ही खुराक लेनी चाहिए । अल्प आहार द्वारा आमाशय एवं आंतों की क्रियाशीलता को धीरे–धीरे बढ़ाना चाहिए । उपवास के तुरंत

बाद ठोस आहार या अखाद्य पदार्थ लेने से विभिन्न उपद्रव शुरू हो सकते हैं।

उपवास प्रत्येक रोग में आरोग्यकारी माना जाता है। लेकिन कुछ विषम स्थितियों में उपवास करना हानिकारक भी है। रोग एवं रोगी की परिस्थिति के अनुसार उपवास एक दिन से लेकर 90 दिन तक कराया जा सकता है। बीच–बीच में रोग के अनुसार लघु उपवास प्रत्येक सप्ताह में 2–3 दिन भी किया जा सकता है, लेकिन दीर्घ उपवास से रोगी शीघ्र आरोग्य–लाभ करता है। दीर्घ उपवास किसी उपवास विशेषज्ञ के निर्देशन में ही होना चाहिए। उपवास का निर्धारण रोगी की मानसिक व शारीरिक स्थिति, उम्र, जीवनी शक्ति, वजन, आदि का सूक्ष्म अवलोकन करते हुये किया जाता है।

सामान्यत: 1 से 7 दिन तक उपवास आत्मानुसाशन में किया जा सकता है। संपूर्ण उपवास काल के आधे काल के उपरान्त ही धीरे–धीरे संतुलित आहार देना चाहिये। उदाहरण के तौर पर 6 दिन के उपवास के बाद 3 दिन तक रसाहार तथा शुद्धि-आहार लेकर धीरे-2 संतुलित ठोस आहार पर आएं।

उपवास निषेध—

गर्भावस्था दुग्धस्त्रवणावस्था, अत्यधिक दुर्बलता, यक्ष्मा, अलसर व हृदय रोग की बढ़ी हुई हालत में व कंसर (विशेषकर यकृत तथा उदर के कंसर) की स्थिति में उपवास नहीं करना चाहिये।

उपयोग तथा लाभ —

उपर्युक्त रोगों को छोड़कर उपवास प्राय: सभी रोगों में उपयोगी होता है। मोटापा, विभिन्न वातज व्याधियां (अर्थराइटिस, स्पान्डिलाइटिस लकवा आदि) उदर संबंधी रोग, विभिन्न प्रकार के एक्जिमा आदि चर्मरोग, पित्ती, दमा व अन्य श्वास-कष्ट, उच्च तथा निम्न रक्त-चाप, गुर्दे की

सूजन, आन्त्र-शोथ, सर्दी, जुकाम, इनफ्लुएंजा, जोड़ों की सूजन व सभी प्रकार के सिर दर्दों एवं अन्य जीर्ण व तीव्र रोगों में उपवास का विशिष्ट महत्व है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध के आधार पर उपवास विभिन्न मानसिक रोगों तथा पौरुष-ग्रंथि की वृद्धि में भी अतीय उपयोगी है। उपवास से वजन घटने की बात तो सर्वज्ञात है किन्तु यह जानकर सुखद आश्चर्य होगा कि उचित मात्रा में स्वस्थ वजन की वृद्धि में भी उपवास से सफलता प्राप्त होती है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि उपवास जीवन के संतुलन, समग्र विकास तथा स्वास्थ्य प्राप्ति का अचूक तथा उतम साधन है। उपवास काल में पुराने गलत व्यसनों, आदतों, मान्यताओं एवं अहं के अणुओं को तोड़ते हुये तथा पूर्ण धैर्य आस्था एवं विवेक को जागृत रखते हुये संतुलित जीवन यापन के दृढ़ संकल्प द्वारा समग्र विकास की ओर उन्मुख होना चाहिए।

ज्ञान आत्मा का अमूल्य जीवन रस है, ज्ञान शक्तियों को जाग्रत रखता है, ज्ञान हीन जीवन रक्तहीन देह की तरह निर्बल और निष्प्राण ही होता है। इसलिए शरीर को अन्न से पुष्ट रखने की तरह जीवन को ज्ञान से परिपुष्ट बनाया जाना आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है। —मिल्टन

योग चिकित्सा : हमारा स्वास्थ्य

योग क्या है—

सृष्टि के अनन्त वर्षों के विकास क्रम में मनुष्य प्रकृति का एक दिव्य सृजन है और यही कारण है कि प्रत्येक मनुष्य अपने आप में दिव्य है। इस दिव्यता का उद्घाटन ही मनुष्य का सहज, नैसर्गिक एवं परम धर्म है। भौतिक जगत के प्रति गहरी आशक्ति उस दिव्यता के उद्घाटन में बाधक स्वरूप है। तो क्या भौतिक जगत बाधक है ? दिव्यता का उद्घाटन संभव है ? आदि कितने प्रश्न है जिनका समाधान दिव्य चिन्मयता की उपलब्धि तथा अति मानवीय चेतना के विकास हेतु स्वयं को ढूंढना होगा।

विश्व एक प्रयोगशाला है—

भौतिक जगत व्यक्ति के दिव्य गुणों का उद्घाटन करने की एक महान प्रयोग शाला है। इससे पृथक होकर दिव्यता का उद्घाटन असंभव है। दिव्यता का उद्घाटन ही निर्वाण या मोक्ष या कैवल्य पद है। भौतिक जगत निर्वाण का पर्यायवाची है। प्रतिकूल परिस्थिति में हम संयम में कितना रह पाते है, इसकी परख इस जगत से ही हो सकती है। निर्वाण विच्छेद या अलगाव नहीं है बल्कि अपने को विश्वात्मा से जोड़कर असीम बन जाना ही निर्वाण है। यही योग है। योग है जोड़। जोड़ है समत्व।

चेतना का जागरण ही योग है—

पदार्थों के प्रति चेतना का संवेदनात्मक हलचल या क्रिया ही बन्धन व निर्वाण का कारण है। एक ही पदार्थ का संयोग या वियोग किसी के लिए निर्वाण का द्वार खोल देता है, किसी को अपने में आबद्ध कर लेता है, परन्तु पदार्थ न निर्वाण कारक है न निर्वाण दायक। मुक्ति और बन्धन अंतश्चेतना की जाग्रति पर निर्भर है। योग का परम लक्ष्य ही है चेतना का जागरण।

चैतन्य आत्माएं अहंकार से निर्लिप्त रहती है—

चेतना का जागरण अहंकार से मुक्ति दिलाता है। अहंकार व्यक्ति को आत्मानुभूति से पृथक कर दैहिक क्रिया कलापों में आबद्ध कर देती है

और हम परमात्म तत्व की अनुभूति से वंचित रह जाते हैं। जीवन का एक ही लक्ष्य है परमात्मा में लीन हो जाना, परमात्मा मय हो जाना, जीवन की चरम अभिव्यक्ति एवं विकास यही है। योग द्वारा ही हम जीवन को पूर्ण अभिव्यक्त कर पाते है। योग की प्रत्येक क्रियायें चेतना के जागरण में सहायक है। हम कह सकते है कि चेतना का जागरण ही योग है।

यौगिक क्रियाओं को करते वक्त निम्न अनुभूतियों की गहराई में उतरें :—

आवश्यक ज्ञातव्य सूचनाएं—

(१) यौगिक आसन करने से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि स्वयं होती है। इसके लिए कोई प्रयत्न नहीं करना होता है। मुख्य लक्ष्य यही होना चाहिए कि असत् को त्यागकर सत्य का उद्घाटन करें, जो नित्य परम तत्व है उससे अभिन्न कैसे हों। यौगिक क्रियाओं से इस शरीर व मन के माध्यम द्वारा 'स्व' मे स्थित होकर परम तत्व को उपलब्ध हो जायें।

(२) योग की प्रत्येक प्रक्रियायें दिव्य चिन्मयता के उद्घाटन में सहायक है। अतः योगासन या अन्य क्रियायें करते वक्त इस बात का विशेष ख्याल होना चाहिए कि प्रत्येक आसन संगीत पूर्ण लयबद्ध एवं हार्मोनिक गति में हो। आसन जितना ही संगीत पूर्ण एवं लयबद्ध होगा, जीवन-चेतना का जागरण उतना ही शीघ्रता से होता है।

(३) आसन करते वक्त प्रत्येक आसन के प्रति होश होना चाहिए जैसे कि हाथ ऊपर उठ रहा है तो उसका हमें भान होना चाहिए, यदि सिर घुटने से लग रहा है, अर्थात प्रत्येक क्रिया के प्रति अंतः में होश होना चाहिए, इस प्रकार से प्रत्येक यौगिक क्रियायें संगीत पूर्ण होने लगती है, अंत में साक्षी भाव जाग्रत होता है और ध्यानस्थ होने में सहायता मिलती है।

(४) योग एक ऐसी कीमिया है, जो जीवन के वीणा के तार को सुव्यवस्थित संतुलित एवं सुनियोजित, तथा अन्तःश्चेतना को झंकृत कर परमात्मा को मुग्ध करने वाला संगीत निकालती है जिसमें शरीर का एक-एक अणु व परमाणु दिव्य आनन्द व स्वास्थ्य से भर उठता है।

(५) योग जीवन के रूपान्तरण की एक विशिष्ट कला एवं विज्ञान है। योग द्वारा हिंसा, क्रोध, विक्षिप्तता, ईर्ष्या, द्वेष आदि दुष्प्रवृत्तियों का रूपान्तरण स्वतः अहिंसा, क्षमा, प्रेम, करूणा, सहकारिता में सहजता से हो जाता है। जिस प्रकार मल-मूत्र आदि दुर्गन्धित पदार्थ धरती से संयोग कर बीजों के माध्यम से पुष्पों में प्रविष्ट कर सुगंध में परिवर्तित हो जाती है उसी प्रकार से जीवन में प्रकट होने वाली क्रोध, हिंसा, द्वेष, आदि दुर्गन्धित दुष्प्रवृत्तियां योग द्वारा जीवन में क्षमा, अहिंसा व प्रेम पुष्प में रूपान्तरित हो जीवन को सुगन्ध व संगीत से भर देती हैं। योग दुष्प्रवृत्तियों का दमन नहीं करता, रूपान्तरण करता है।

(६) वीणा के तार यदि ढीले, अव्यवस्थित कसे हुए हो तो वीणा से बेसुरा एवं अराजक संगीत पैदा होता है और अधिक कसे हुए तार से भी संगीत पैदा नहीं होता है। आज जीवन वीणा के तार भी या तो अधिक कसे हुए हैं या अधिक ढीले है, जिसके दुष्परिणाम स्वरूप ही, हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि दुष्प्रवृतियां परिलक्षित होती है। योग द्वारा इस जीवन वीणा के तार को संतुलित व सम्यक् कर परमात्म संगीत जगत में प्रविष्ट किया जा सकता है प्रत्येक आसन एवं यौगिक क्रियाओं को जब हम होश के साथ करते हैं तो हम वर्तमान में जीवन जीने की कला जानते है और वर्तमान में जीवन जीना ही योग है। न भविष्य हमारा है न भूत परन्तु हम चौबीस घंटे या तो भूत में जीते हैं या भविष्य में लेकिन ध्यान रहे भूत भविष्य का आधार वर्तमान ही है। वर्तमान का सद्‌प्रयोग भूत और भविष्य को उज्जवल बनाता है।

हृदयस्थ जीवन ज्योति शिखा आतुर है, अनन्त से मिलने को, योग द्वारा मिलन है, मिलन ही योग है।

आसन एवं यायाम

व्यायाम की उपयोगिता आरोग्य की दृष्टि से विशेष रूप से है, लेकिन व्यायाम आसन नहीं हो सकते। आसन का अर्थ ही है आसान, सहज एवं सजग होकर संगीत मय जीवन में प्रविष्ट करना। चेतना को जाग्रत कर जीवन को लयबद्ध संगीतमय बना लेना, इसलिए आसन की प्रत्येक क्रियायें लयबद्ध गति से करनी चाहिए। कहीं कोई तनाव, खिचाव व हठ न होना चाहिये बल्कि होना चाहिए होश, चेतना का जागरण व आत्मस्फुरणा।

आसन के व्यापक प्रभाव को समझने के लिए शरीर क्रिया विज्ञान के कुछ प्रमुख अंगों को जानना आवश्यक है। जो यौगिक आसनों से विशेष प्रभावित होते है।

रहस्यमयी अंत:स्त्रावी ग्रंथियां (Endocrine or ductless glands)—

हमारे शरीर में अनेक प्रकार की विस्मयकारी नलीविहिन अंत:स्त्रावी ग्रंथियां होती है, जीवन पर्यन्त प्रत्येक ग्रंथि से एक या डेढ़ चम्मच स्त्राव होता है लेकिन ये सीधे ही रक्त प्रवाह में मिलकर अपना आश्चर्य जनक प्रभाव डालते है। इन ग्रंथियों के स्त्राव को यौगिक क्रियाओं के अतिरिक्त किसी भी प्रक्रिया द्वारा प्रभावित नहीं किया जा सकता है।

शरीर में अंत:स्त्रावी ग्रंथियों का विशेष महत्व है। कभी-कभी ये ग्रंथियां अराजक एवं असंतुलित ढंग से कार्य करने लगती है जिसके दुष्परिणाम स्वरूप बौनापन, दैत्याकार शरीर, बाल्यावस्था (८-९ वर्ष) में ही गर्भ धारण करना, बुढ़ापा, अस्थि-विकृति, स्त्रियों को मूंछे व पुरूषों में मूंछे नहीं आना, लिंग परिवर्तन, काम-वासना की अत्यधिक उत्तेजना अथवा पूर्ण निष्क्रियता, आदि अनेक प्रकार की विचित्रताए परिलक्षित होती है। ये रहस्यमयी अंत:स्त्रावी ग्रंथियां निम्न है :--

पिट्यूटरी:— इससे ६ प्रकार के नियंत्रक तथा कुछ अन्य प्रकार के हार्मोन निकलते हैं। जो जीवन की समस्त क्रियाओं को प्रभावित करते है, इसके द्वारा अन्य ग्रंथियां भी नियंत्रित होती है, इसीलिए इसे रानी ग्रंथि भी कहा जाता है। इनमें कुछ हार्मोनों का स्त्राव कम निकलने से बौनापन

व मोटापा व अधिक स्त्राव से दैत्याकार शरीर (जिग्नाटिज्म) एवं एक्रो मिगली हो जाता है। इससे निकलने वाला हार्मोन जीव विकास, शारीरिक जल समतोल, रक्तचाप, पेशाब नियंत्रण, गर्भाशयकुंचन को प्रभावित करते हैं। स्थिति–मस्तिष्क, हाइपोथैलमस के पास

पिनियल:— योगियों ने इसे तीसरी आंख (आज्ञाचक्र) कहा है, इसके जागरण से जीवन में अनेक दिव्य संभावनाए प्रकट होती है। आयुर्वैज्ञानिक इसके महत्व को हमेशा नकारते रहे है, परन्तु सन् १९५८ में येल मेडिकल स्कूल के बी. लर्नर ने पिनियल से "मेलेटोनिन" हार्मोन को पृथक कर इसके महत्व को सार्वभौम बनाया। यह हार्मोन भय, क्रोध एवं अन्य भावनात्मक संवेगों को नियंत्रित करता है। युवावस्था के साथ ही यह अपना कार्य पिट्यूटरी ग्लैण्ड को सौंप देता है। मन:चिकित्सक डेनियल ने एक अन्य 'सिरोटॉनिन' हार्मोन को इससे पृथक किया है जिसकी संरचना एल. एस. डी. से मिलती है। यह ग्रंथि भूमध्य में स्थित है।

थायरायड:— इससे 'थायरॉक्सिन' हार्मोन निकलता है। इसके कम निकलने से बच्चों में जड़ वामनता, प्रोढ़ों में मिक्सोडिमा नामक भंयकर रोग होता है। शारीरिक व मानसिक विकास रूक जाता है। चिड़चिड़ापन, कब्ज, बाल झड़ना, मोटापा, पेशियों की कमजोरी, सिर वेदना आलस्य आदि लक्षण दिखते है। बेसल मेटाबालिज्म कम हो जाता है। इसमें कृत्रिम थायरॉक्सिन दिया जाता है। जो हानिकारक है। थायरायड (थायरॉक्सिन) बढ़ जाने से घेंघा होता है। रक्त में थायराक्सिन बढ़ने से मेटाबालिज्म की क्रिया, उत्तको द्वारा दहन किया, शरीर का तापक्रम, पसीना निकलने की क्रिया तीव्र हो जाती है। अनिद्रा, नेत्र गोलक बाहर आना, भयावह मुखाकृति आदि लक्षण एक्ससापथैलमिक ग्वायटर नामक इस रोग में दिखता है। थायरायड गले में स्थित होता हैं।

पैराथायरायड:— थायरायड के पीछे चार पिण्डक के रूप में होते हैं। इसकी कमी से टीटैनी रोग होता है। इसमें कैलशयिम तथा फास्फेट मेटाबालिज्म अव्यवस्थित हो जाता है। जिससे हड्डियां अच्छी तरह विकसित नहीं होती है। इससे पैराथायराड हार्मोन निकलता है।

थायमस:— यह स्तनधारियों में युवावस्था में लुप्त हो जाता है. बच्चों में यह वृषरण से संबंधित है । स्थिति-हृदय

लैंगरहैन्स द्वीप:— पैंक्रीयास में एक द्वीप ग्राकार की संरचना होती है जिसमें ग्रल्फा, बीटा, डेल्टा, थीटा कोशिकाएं होती है । इनसे पृथक-पृथक हार्मोन निकलते है । ग्रल्फा व बीटा सेल्स से एक दूसरे के भिन्न गुरण वाले ग्लुकोगन तथा इन्सुलीन हार्मोन निकलता है । ये शर्करा के चयापचय क्रिया में महत्वपूर्ण भाग लेते है । इन्सुलीन की कमी से मधुमेह रोग होता है ।

एडरीनल्स:— गुर्दे के ऊपरी सिरे पर स्थित होता है । इसके बाहरी भाग कार्टेक्स से "कॉरटीन" हार्मोन निकलता है । यह रक्त के लवरणों में साम्य बनाये रखता हैं । शर्करा के चपापचय, गौरण लैंगिक लक्षरणों का विकास, पुरूषत्व की वृद्धि भ्रुणावधि के परिवर्द्धन व विकास ग्रादि कार्यों का सम्पादन इस हार्मोन द्वारा होंता है । इसकी कमी से एडीसन व्याधि होती है, जिससे भयानक पेशी क्लान्ति, मानसिक ग्रवसाद, त्वचा का पीलापन, पाचन संस्थान की गड़बड़ी तथा निम्न रक्त चाप ग्रादि लक्षरण दिखते हैं ।

एड्रनिल्स ग्रंथियों के मध्य भाग मेडूला से "एड्रीनेलीन" ($C_3H_2O_3N$) हार्मोन निकलता है । यह ग्रारेखित पेशियों के कुंचन पर नियंत्ररण रखता है । इसका स्त्राव ग्रधिक होने पर (चिन्ता व क्रोध के समय) उच्च रक्तचाप, तीव्र हृदय गति, मधुमेह लार, ग्रांसू, पित्त तथा पसीना तीव्र गति से निकलता है । भय, क्रोध, उत्तेजना, ग्रात्महत्या, घातक हमला कर देना, पागलपन, ग्रनिद्रा का संबंध इस हार्मोन से है । सिम्पेथैटिक संस्थान के स्नायुग्रों से निकलने वाले हार्मोन "सिपैथिन" तथा एड्रीनेलिन हार्मोन की क्रियाग्रों में काफी समानता है । इसके प्रभाव से रक्त थक्का बन जाता है, रक्त वाहिनियाँ संकरी हो जाती है जिससे मस्तिष्क एवं हृदय संबंधी ग्रनेक विकृतियां दीखती है ।

गोनड्स:— स्थिति-जननाग आधार। अण्डाणु एवं शुक्राणु के अतिरिक्त गोनड्स पुरूषों में पुरूष हार्मोन "एंडिरोस्टिरोन" तथा "टेस्टोस्टिरोन" नामक तथा महिलाओं में 'इस्ट्रोन' 'प्रोजेस्टिरोनन' तथा 'रिलैक्सिन' नामक महिला हार्मोन स्त्रावित करता है। इन हार्मोन के आधार पर ही पुरूष-स्त्री गुणों का विभाजन होता है। पुरूष हार्मोन के कारण ही दाढ़ी, मूंछ, भारी आवाज तथा शरीर का विशेष आकार-प्रकार, स्त्रियों के प्रति आकर्षण, युवा उमंग, आदि गौण लेंगिक लक्षण पुरूषों में दिखते हैं। स्त्रियों में स्त्री हार्मोन से स्त्रीमद, रजोचक्र, स्तनों का विकास, रमणी प्रवृत्ति, नारीसुलभ उमंग आदि काम शक्ति व कमनीयता के गुण स्त्रियों में दिखते है। "रिलेक्सिन हार्मोन" प्रसव में सहायक होता है। कभी-2 पुरुषों में स्त्री हार्मोन की अधिकता से स्त्रियोचित गुण तथा महिलाओं में पुरुष हार्मोन की अधिकता से पुरुषोचित गुण दिखते हैं। लिंग परिवर्तन इसी आधार पर होता है। मनोवैज्ञानिक एडलर काम संबंधी शोधों से इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि सुन्दर, आकर्षक, कमनीय व्यक्तित्व होते हुए भी अनेक स्त्रियों में काम व रमणीयता का अभाव होता है, जिसके चलते उनका दाम्पत्य जीवन दुखी था। स्त्री हार्मोन की कमी के कारण इस प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं।

आंतों का म्यूकस मेम्ब्रेन भी कोलेसिस्टो काइनिन तथा सिक्रिटिन नामक हार्मोन पैदा करता हैं जो भोजन के पाचन क्रिया में भाग लेते हैं।

जीवन मृत्यु का रहस्य हृदय:— बंद मुट्ठी के आकार का होता है। प्रति मिनट सामान्य स्थिति में 72 बार तथा परिश्रम के समय 120 तक धड़कता है। जिसे नाड़ी-गति से जाना जा सकता है। इसकी क्रिया मुट्ठी खोलने-बन्द होने से मिलती-जुलती है। स्टेथोस्कोप द्वारा जांच करने पर 'लप' और 'डप' की आवाज आती है। 'डप' की आवाज क्षणिक एवं गहरी होती है। इस आवाज के मध्य पौन सेकण्ड हृदय का विश्राम काल होता है। जिससेअनेक विद्युत तरंगे निकलती है इसी से इ. सी. वी. द्वारा पता लगाकर हृदय की वपि क्षमता मापी जाती है। 24 घंटे में 103680 बार तथा वर्ष

में 4 करोड़ बार हृदय फैलता (डायस्टोल) एवं सिकुड़ता (सिस्टोल) है। जिसके फलस्वरूप जीवन के समस्त कार्य सम्पादित होते है। हृदय पम्प की तरह रक्त को ऊपर एवं नीचे के अंगों में प्रसारित करता है। शरीर में खपत होने वाले ईंधन का 50% सिर्फ हृदय अपने कार्य में लेता है। 24 घंटे में 4 हजार गैलन रक्त का प्रवाह हृदय द्वारा होता है। 3 फीट ऊंचाई तक 10 पौंड वजन दो बार लाने-ले जाने का श्रम हृदय को प्रति मिनट करना पड़ता हैं। शरीर की समस्त रक्तवाहिनियों की लं. 70 हजार मील है। निरंतर हृदय को इतनी दूरी तक रक्त संचार द्वारा पोषक तत्व और आक्सीजन पहुंचाना पड़ता है। गलत आहार अर्थात जमने वाला फेट, औषधियां, कन्फेक्शनरी फूड्स, चाय, चीनी आदि खाकर हृदय की क्रियाशीलता को बढ़ाकर उसकी उम्र को कम कर देते हैं। वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया हैं कि नाजुक परन्तु सुदृढ़ एवं सशक्त हृदय पर यदि अनावश्यक (गलत आहार-विहार एवं चिंतन का) दबाव नहीं पड़े तो उसकी कार्य क्षमता आयु 200 वर्ष तक है।

जीवन प्राण फेफड़े:– फेफड़े भी निरंतर कार्यरत रहते है। शरीर के विषाक्त तत्व कार्बन डायवसाइड को बाहर तथा प्राण तत्व आक्सीजन को सारे शरीरांगों में ले जाने का कार्य फेफड़े ही करते हैं। 20 से 30 घन इन्च हवा प्रत्येक श्वास के साथ अन्दर जाकर समस्त अंगों को नवजीवन प्रदान करती है, प्रत्येक फेफड़ेमें 3500 लाख सूक्ष्म कूपिकांए (Alveoli) होती है, तथा इनकी भीतरी सतह का क्षेत्रफल लगभग 1,000 फुट होता है। कूपिकांए मिलकर श्वसनिकांए बनाती हैं। 40 श्वसनिकांए मिलकर एक वायुकोष्ठ (एयरसैक) बनाती है तथा 1600 वायुकोष्ठ मिलकर एक फेफड़ा बनता है। ये वायुकोष्ठ इतने लचीले होते है कि इन्हे पूरा फैलाया जाय तो ये शरीर के 55 गुणा विस्तार में फैल सकते हैं।

जिस प्रकार हम श्वास लेते है उस स्थिति में फेफड़ों के सूक्ष्म अंग अपने पूरे विस्तार के साथ फैल नहीं पाते, फलस्वरूप इसके कुछ भाग निष्क्रिय होकर रूग्ण हो जाते है। खांसी, दमा, एवं फेफड़े के अन्य रोग होते है।

सामान्य श्वसन से 4.5% ही आक्सीजन हमारा शरीर खपत कर पाता है लेकिन सही श्वसन क्रिया (दीर्घ श्वास प्रश्वास (1:2) तथा प्राणायाम से आक्सीजन की खपत तीन गुणी (13.5%) से अधिक हो जाती है, तथा इसी अनुपात में शरीर से विषाक्त पदार्थो का निष्कासन भी बढ़ जाता है ।

शरीर का पावर हाउस : यकृत:— यकृत शरीर की रासायनिक प्रयोग शाला है । शरीर के सभी प्रकार के चयापचय क्रियाओं में महत्वपूर्ण भाग लेता है । इसमें अनेक विटामिन, एन्जायम, ग्लाइकोजिन, तथा रक्त-हीनता अवरोधक तत्व पाये जाते है । यकृत वसा, कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटिन पाचन व सात्मीकरण की क्रिया में भाग लेता है ।

सफाई अधिकारी : गुर्दे :— शरीर में होने वाली क्रियाओं के संचालन हेतु उर्जा की आवश्यकता होती है और यह उर्जा श्वसन क्रिया से मिलती है । श्वसन क्रिया से खाद्य पदार्थो की चयापचय क्रिया में सहायता मिलती है । चयापचय क्रिया के पश्चात कुछ वर्ज्य पदार्थ बनते है जिसका निष्कासन गुर्दे द्वारा होता है । गुर्दा सेम के आकार का 4" लम्बा, 2.5" चौडा, 2" मोटा भूरे कत्थई रंग का होता है ।

यूरिया, जल, नमक, कार्बोनेट, हिप्पुटिक, एसीड, अमोनिया, लोहा, क्लोराइड्स, फास्फेट, सल्फेट, यूरिक एसीड, पोटेशियम, कैलशियम, मैग्नेशियम, आदि खनिज पदार्थ पर गुर्दें कड़ी नजर रखते है । रक्त में क्षारीय एवं अम्लीय तत्वों का संतुलन इन गुर्दें को ही करना पड़ता है । गलत आहार के कारण गुर्दें को अधिक कार्य करने पड़ते है । गुर्दे एक प्रकार से छलनी का कार्य करते है । इनमें 20 लाख वृक्क नलिकांए (Compound tubular glands) होती है, जिन्हे एक लम्बी कतार में रखी जाये तो 220 किलो मीटर लम्बा धागा बन जायेगा । ये एक घंटे में शरीर के दूने भार से अधिक रक्त छानकर उपयोगी तत्वों को शरीर को लौटा देते है तथा विषाक्त पदार्थों को पेशाब के साथ बाहर निकाल फेंकते हैं । गुर्दें बड़े ही मैत्री भाव से रहते हैं. एक गुर्दे के खराब होने पर दूसरा गुर्दा कार्य करना शुरू कर देता है । गुर्दें

के अतिरिक्त यकृत, त्वचा की स्वेद ग्रंथियां तथा बड़ी आंत भी शरीर से विकार को निकालती है।

रहस्यमय संभावनाओं से संयुक्त : मस्तिष्क:— 1500 ग्राम वजन, 1400घ. से. मी. आयतन वाले मस्तिष्क में अद्भुत क्षमताएँ है: सामान्य व्यक्ति अपने मस्तिष्ककासिर्फ4.5% ही उपयोग में लाता है। यदि हममस्तिष्क के सम्पूर्ण भाग उपयोग मे लायें तो पृथ्वी पर अतिमानवीय चेतना केअवतरण में भाग ले सकते है।मस्तिष्क शक्ति के माप दण्ड का कोई कम्प्यूटर बनाया जाये तो उसे रखने के लिये 5 करोड़ 70 लाख वर्गमील क्षेत्र चाहिये यानि सारी पृथ्वी पर मुश्किल से एक कम्प्यूटर आ सकेगा। मस्तिष्क में एक धूसर पदार्थ (ग्रे मैटर) होता है जिसमे न्यूरान्स की संख्या 30 अरब है। सेरिबेलम में 120 अरब, मेरूदण्ड में 1 करोड़ 35 लाख न्यूरान्स तथा गैंगलिया स्तर पर 1 खरब लघु स्नायु कोशिकाएं होती है। ये सभी 60,000 कनेक्शन से परस्पर मिलकर कार्य करते है। एक न्यूरान दूसरे न्यूरान से संकेत लेकर स्व निर्मित मस्तिष्कीय विद्युत-शक्ति के माध्यम से सूचनाओं का आदान प्रदान करता हैं। यह संकेत सूचना 360 मील प्रति घंटे की रिफ्तार से चलती हैं। कनपटियों के ठीक नीचे स्मृति पटल होता है। डा. विल्डर अपने विभिन्न शोधों के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि इन पट्टियों में बहुत ही पुरानी स्मृतियां छिपी रहती है, जिन्हें जाग्रत किया जा सकता है। स्वीडन के जोव विज्ञानी डा. होल्गर हाइडेन के अनुसार यौगिक क्रियाओं द्वारा मस्तिष्कीय कोशिकाओं में रासायनिक विद्युतीय द्रव्यों को बढ़ाकर मस्तिष्क क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। वैज्ञानिक परीक्षणों के अनुसार प्रत्येक मस्तिष्क में 14 अरब 5 लाख ज्ञान तंतु होते हैं। ये ज्ञान तंतु ही जीवन के समस्त क्रिया-कलापों को संतुलित रखते हैं। हमारे शरीर में 600 खरब कोशिकाएं हैं, इन सभी कोशिकाओं की लम्बाई $186000 \times 60 \times 60 \times 24 \times 3651/4 \times 500000000$ मीलहै।

सौंदर्य सहायक : मांस पेशियां:— हमारे शरीर में 519 मांस पेशियां है, जो हमारे शरीर में चारों तरफ फैली है, इनका कार्य शरीर की सुरक्षा करना तथा सभी प्रकार से अंग संचालन में सहयोग करना है। ये आवश्यकतानुसार

अपने को समुचित व विस्तारित कर लेती है। फलतः शरीर का लचीलापन बना रहता है। इन मांस पेशियों को असंख्य रक्त वाहिनियों द्वारा पोषण मिलता है। जिससे ये क्रियाशील रहती है। 451 पेशियां विभिन्न हड्डीयों तथा 68 पेशियां अन्य सभी अंग (नेत्र, कान आदि) को संचालित करती है।

सुन्दर शरीर आकार दायक : अस्थियां :— शरीर में अस्थियों का कार्य शरीर का ढांचा तैयार करना है। ये आवश्यकतानुसार विभिन्न आकार की होती है। शरीर में इनकी संख्या 206 है।

शरीर आधार : मेरुदण्ड या रीढ :— यौगिक क्रियाओं में मेरुदण्ड विशेष रुप से प्रभा- वित होती है, मेरुदण्ड 31 जोड़े कशेरुकाओं से जुड़ा हुआ है। जिससे यह आगे-पिछे मुड़ सकती है। इसी के लचीलेपन पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। ये कशेरुकाएं एक दूसरे पर स्थित है जो आपस में मिलकर एक नली सी बन जाती है। जिसमें सुषुम्ना नाड़ी होती है। प्रत्येक कशेरुका में दोनों तरफ से नाड़ियां निकलकर शरीर के समस्त अंगों से संबंधित रहती है। इन नाड़ियों का सम्बन्ध सुषुम्ना नाड़ी से होता है। फलतः मेरुदण्ड से शरीर का समस्त अंग प्रभावित होता है।

अंग संचालक : संधियां :– अस्थियों के मिलन स्थान को संधि कहते हैं। मस्तिष्क की संधियां अचल है लेकिन घुटने, कमर, कंधे व कुहनी की संधियां गतिशील रहती है। संधियों को गतिशील करने हेतु संधियों एवं अस्थियों के मध्य सायनोवीयल द्रव होता है जौ लुब्रीकेट का कार्य करता है। इन संधियों के कारण ही हम मुड़ सकते है। यौगिक क्रियाओं द्वारा ये विशेष रुप से प्रभावित होती है।

जीवन दाता : रक्त— रक्त अपने साथ अनेक पोषक तत्वों को लेकर 65 कि. मी. प्रति घंटे की रफ्तार से प्रत्येक कोशिकाओं को पोषण देता हुआ चलता है. 4 माह में 1500 चक्कर लगाने के बाद लाल रक्त-कण मर जाता है. प्लीहा उससे आवश्यक तत्व लेकर पुनः लाल रक्त-कण बनाती है। 2500

करोड़ लाल रक्त-कण हमारे शरीर में होते हैं जिन्हें एक रेखा में रखी जाय तो वह रेखा समस्त पृथ्वी की चार बार परिक्रमा कर सकती है। रक्त के श्वेत कण रोगाणुओं से हमारी रक्षा करते हैं। प्रति घ. मि. मी. रक्त में इनकी संख्या 5-10 हजार तक होती है। न्युट्रोफिल, इसिनोफिल, वेस्सोफिल, लिम्फोसाइट, मोनोसाइट, श्वेत रक्त कण के भेद हैं। ल्यूकोसाइटोसिस, ल्यूकोमिया (रक्त कैंसर), दमा एवं अन्य रोगों में इनकी संख्या में वृद्धि होती है। औसतन प्रत्येक व्यक्ति में 5 से 6 लिटर तक खून होता है जिसमें एक लिटर आपात कालीन सुरक्षित रहता है, बाकी निरन्तर भ्रमण करता रहता है। रक्त संचार रुकने पर हृदय पांच मिनट एवं मस्तिष्क तीन मिनट तक जिन्दा रह सकता है। 24 घंटे में हृदय द्वारा 13 हजार लिटर रक्त का आयात-निर्यात होता है। रक्त ही शरीर में तापक्रम को एक समान बनाये रखता है। रक्त संचार करने वाले रक्त-रस में 90% जल व 10% अन्य तत्व होते हैं। रक्त में लाल कण एवं ऑक्सीजन संवाहक हिमोग्लोविन की कमी से रक्त-हीनता (एनिमिया) होता है। रक्त का प्लेट लेट रक्तस्त्राव होने पर रक्त को थक्का बनाने में सहायक होता है, इसके अभाव में रक्त-स्त्राव अधिक होने पर आदमी मर सकता है। शुद्ध रक्त धमनियों द्वारा तथा अशुद्ध रक्त शिराओं द्वारा सारे शरीर में भ्रमण करती है।

सुप्रसिद्ध जीव विज्ञानी डा. केनिव रासले अपने विभिन्न निरिक्षणात्मक शौधों से इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि मनुष्य के गुर्दे 200 वर्ष, हृदय 300 वर्ष, त्वचा 1000 वर्ष, फेफड़े 1500 वर्ष तथा हड्डीयां 4000 वर्ष तक जिन्दी रह सकती है। यह तभी संभव है जब इन्हें उपयुक्त विश्राम देकर तनाव व विष मुक्त रखें।

यौगिक क्रिया ही क्यों ? —

यौगिक आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, ध्यान, बन्ध शवासन आदि अनेक यौगिक क्रियाओं से उपर्युक्त वर्णित शारीरिक संस्थान विशेष तौर पर प्रभावित होते है। विश्व में यौगिक आसनों व बन्धों से बढ़कर ऐसी कोई

प्रक्रिया अभी तक नहीं खोजी जा सकी है जो विशेषकर अंतस्त्रावी ग्रंथियों को इतनी सूक्ष्मता से सुप्रभावित कर सके। डा. क्रुकशेंक ने अंतस्त्रावी ग्रंथियों को जादुई पिटारा बताया है जो व्यक्तित्व, मानस अर्थात जीवन के सर्वाङ्गीन विकास को प्रभावित करते हैं। यौगिक क्रियायें सिर्फ स्थूल पार्थिव शरीर को ही प्रभावित नहीं करती बल्कि यह अपने सूक्ष्म किन्तु तीव्र प्रभाव से सूक्ष्म अचेतन मानस की रहस्यमय प्रक्रियायें, विचार-तरंगे, शरीर का एक-एक कोषाणु, वंशानुक्रम प्रक्रियायें आदि अनेक-अनेक अदृश्य गतिविधियों के सुसंचालन में सहायक होती है। शरीर के अदृश्य अलौकिक शक्तियों के उद्घाटन की संभावना यौगिक क्रियाओं में अन्तर्निहित है। यौगिक क्रियाओं का मुख्य उद्देश्य देहातीत दिव्य चिन्मयता को उद्घाटित करना है। इन प्रक्रियाओं से गुजरने पर स्वतः शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। यौगिक क्रियाओं का विशेष प्रभाव अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर होता है और अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर नियंत्रण रखने वाला व्यक्ति ही भौतिक एवं आध्यात्मिक जगत में महान बना है ऐसी मान्यता अनेक महापुरुषों के जीवन का अध्ययन कर डा. इब्रोगैकी ने अपनी पुस्तक "ग्लैण्ड्स ऑफ डेस्टिनी" में प्रगट की है। जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त अंतस्त्रावी ग्रंथियां शरीर व मन पर विशेष नियंत्रण रखती है। कुछ विशेष आसन व बन्ध जैसे सर्वांगासन तथा मत्स्यासन तथा जालधरबन्ध थायरायड ग्रंथि के तरफ रक्त संचार को तीव्र कर उसे क्रियाशील करते है फलतः उस पर नियन्त्रण होता है। डा. उडुपा धनराज तथा डा. कारमबेलकर आदि ने अंतस्त्रावी ग्रंथि एवं यौगिक क्रियाओं संबंधी अनेक प्रयोग किये और उनका प्रयोग अत्यधिक उत्साहवर्द्धक रहा है।

योग : शरीर क्रिया का अद्भुत विज्ञान :—

देश विदेश में कुछ यौगिक क्रियाओं को लेकर अनेक अनुसंधान कार्य हो रहे है। कैवल्य धाम लोने वाला (महाराष्ट्र), यौगिक अनुसंधान केन्द्र, जयपुर, विश्वायतन आश्रम दिल्ली, बनारस हिन्दु विश्वविद्यालय, मद्रास-जनरल अस्पताल, प्राकृतिक योग चिकित्सा व अनुसंधान केन्द्र

अजमेर, हिमालयन इन्टरनेशनल इन्स्टिटट्यूट ऑफ योगा साइन्स एण्ड फ़िलोसफी-अमेरिका, सोवियत राष्ट्र, में तथा अन्य प्रमुख केन्द्रों में योग संबंधित अनुसंधान कार्य चल रहा है। जेम्स फण्डरबक द्वारा लिखित तथा हिमालयन इन्टरनेशल इन्स्टीट्यूट ऑफ योगा साइंस एण्ड फिलोसफी यू. एस. ए. द्वारा प्रकाशित "साइन्स स्टडीज योगा" में विभिन्न देशों विशेष कर भारत वर्ष में किये गये विभिन्न आसन, प्राणायाम, बन्ध ध्यान एवं अन्य यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का विषद् वर्णन किया गया हैं। यौगिक क्रियाओं के दौरान इलेक्ट्रो मायोग्राफिक रिकार्डिंग (E. M. G.) द्वारा मांसपेशियों की क्रियाशीलता, लचीलापन मांसपेशीय दबाव परिवर्तन, श्वास शक्ति, इ. सी. जी. द्वारा हृदय नियंत्रण, रक्तचाप. रक्त घटकों में परिवर्तन, फेफड़े एवं अन्य श्वास संबंधी, श्वास की गहराई. श्वास रोकने की शक्ति, फेफड़े की क्षमता, अंतस्त्रावी ग्रंथियों संबंधी एवं स्नायु संस्थान संबंधी अनेक प्रयोग विश्व के विभिन्न देशों में किये गये है। यहाँ जगह के अभाव में उन निष्कष को देने में असमर्थ है।

सोवियत राष्ट्र के फिजियो थैरिपिस्ट प्रो. एम. सारकी सौव सैराजनी ने "मैन मस्ट बी हैल्दी" में प्राणायाम को स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम माना है। एक अन्य सोवियत हृदय विशेषज्ञ कान्सेटेनिटन बुटिको ने यौगिक क्रियाओं को विभिन्न रोगों के लिए उपयोगी बताया है। दमा से पीड़ित रोगियों को प्राणायाम द्वारा उन्होंने O_2 और CO_2 के बीच असंतुलन को दूर कर स्वास्थ्य प्रदान किया है। इस यौगिक क्रियाओं का मिर्गी तथा उच्च रक्तचाप के रोगियों में भी सफल प्रयोग किये हैं। बाल रोगों में भी यौगिक क्रियायें अति उपयोगी हैं ऐसा सोवियत आयुर्वैज्ञानिकों का मानना है। लोने वाला कैवल्यधाम द्वारा सर्वांगआसन, मयूरासन, को स्वास्थ्य सम्बर्द्धन व दुर्बलता ग्रस्त रोगियों के लिए उपयोगी बताया गया हैं।

आसनों से मांसपेशियों में खिचाव फैलाव होता है जिससे उनमें लचीलापन बढ़ता हैं तथा रक्तसंचार की क्रिया तीव्र होती है जबकि

अन्य व्यायामों से मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है जिनसे उनकी रक्तवाहिनियां टूटती फूटती है फलतः वे कठोर हो जाती है।

मेडिकल कालेज मद्रास के प्रो. डा. लक्ष्मीकांतन उच्च रक्तचाप तथा कमजोर हृदय वाले रोगियों पर शवासन (पैरों के नीचे तकिया लगाकर) तथा मजबूत हृदय वाले रोगियों पर हलासन सर्वांगासन और विपरित करणी मुद्रा के प्रयोग से उन रोगियों में स्फूर्ति एवं शक्ति की वृद्धि पायी है। उन्हें नींद भी अच्छी आने लगी। सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र अजमेर द्वारा अर्द्धसर्वांग आसन, पवनमुक्तासन एवं शवासन का प्रयोग हृदय एवं उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए विशेष उपयोगी पाया गया है। उसी प्रकार संधि संचालन की कुछ क्रियायें, अर्थराइटिस में, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, शलभासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, शवासन मधुमेही रोगियों में धनुशासन, चक्रासन, शलभासन, भुजंगासन, दीर्घश्वसन, सूर्यभेदी प्राणायाम, शिथलीकरण, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, शवासन दमें के रोगियों में प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य प्रविधियों के प्रयोग के साथ विशेष स्वास्थ्य सम्वर्द्धक पाया गया है।

पटना के डा. श्रीनिवास, अमेरिका के डा. बेनसन. एवं बम्बई के डा. के. के. दांते शवासन को हृदय एवं उच्च रक्त चाप के रोगियों के लिए अति उपयोगी पाया है। "फर्स्ट कान्फ्रेस ऑन द एप्लीकेशन ऑफ योग इन रिहेविलटेशन थैरिपि" में भुजंगासन पर शोध पत्र पढे गये जिसमें बताया गया है कि यह आसन रक्तचाप एवं मानसिक तनाव को कम करता है। मार्च 1975 में आयोजित "योगा साईस एण्ड मैन" सेमिनार में यौगिक क्रियाओं से संबंधित अनेक शोध पत्र प्रस्तुत किये गये थे। जयपुर यौगिक अनुसंधान केन्द्र द्वारा मधुमेह एवं दमे पर अनेक यौगिक क्रियाओं का सफल प्रयोग किया गया है।

पोलैण्ड के "थर्ड क्लिनिक ऑफ मेडिसिन" के डायरेक्टर जुलियन ने शीर्षासन के प्रभाव का अध्ययन इ. सी. जी. व एक्स रे आदि आयु-

वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा किया है वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे है कि शीर्षासन की स्थिति में एक्स-रे से पता चला कि हृदय पर किसी प्रकार का दबाव नहीं है इसके प्रभाव से रक्त जमने वाले सिरम में संतुलन आता है हृदय रोग के दौरे रोके जा सकते हैं, श्वेत रक्त कण की वृद्धि होती है तथा शरीर के दिव्य जीवनी एवं रोग अवरोधक शक्ति का सम्वर्द्धन होता है। यौगिक क्रियायें अपराध के रोक-थाम में विशेष उपयोगी है. इस प्रकार के निष्कर्ष अनेक कारागारों में किये गये यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से निकाले गये हैं।

आसन से शक्ति का संचय होता है, कसरत से शक्ति का क्षय होता है। आसन से अंग प्रत्यंग को विश्राम मिलता है, कसरत (कस+रत-शरीर रुपी) से शरीर कस जाता है।

वास्तव में यौगिक क्रियायें साइकिक, फिजिकल, साइकोसोमेटिक अर्थात सभी प्रकार की बिमारियों को दूर करती है।

वर्तमान की उन्नत टेक्नोलॉजी स्वास्थ्य रक्षा के बदले रोग रक्षा करती है। यह चिकित्सा की आधुनिक प्रणाली मरीज को सम्पूर्ण व्यक्ति के रूप में नहीं लेती, बल्कि यह बिमारी का पता लगाकर सिर्फ उसी का उपचार करती है। बिमारी का मूल कारण जानने और उसकी रोकथाम के लिए कुछ नहीं होता है.

—फर्नेंस

योग के अंग

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताये है.

(1) **यम**—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, एवं अपरिग्रह (नैतिक कर्त्तव्य).

(2) **नियम**—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान (आत्मानुशासन) चित्तावृत्तियों के शुद्धिकरण हेतु.

यम—नियम का पालन बौद्धिक वाचिक एवं कायिक स्तर पर करने से ही हम पूर्ण अभिव्यक्त हो सकते हैं.

(3) **आसन**—शारीरिक अंग विन्यास का लयबद्ध समायोजन व शुद्धिकरण.

(4) **प्राणायाम**—श्वास प्रश्वास का लय बद्ध (rhythmic) समायोजन.

(5) **प्रत्याहार**--इन्द्रियों सुखों एवं भौतिक जगत की अनित्यता का बोध.

(6) **धारणा**—जागरुकता व होश के साथ नित्य जीवन में प्रविष्ट करना.

(7) **ध्यान**—धारणा की गहनतम परिणति, अमरत्व जीवन का उद्‌घाटन.

(8) **समाधि**—चेतना का पूर्णतम जागरण, स्वयं की पूर्णतम अभिव्यक्ति अमरत्व जीवन की उपलब्धि, साधक एवं साध्य का एकीकरण, दिव्य चिन्मयता का उद्‌घाटन व उपलब्धि.

अपने स्वास्थ्य की ओर देखो, यदि यह आपके पास है तो ईश्वर को धन्यवाद दो और बड़े विश्वास के साथ उसको महत्व दो क्यों कि स्वास्थ्य एक वरदान है जो हम नाशवान जीवों के लिए एक ऐसी सौगात है जिसे धन से खरीदा नहीं जा सकता.

—इजाक बाल्टन

आसन

यम–नियमों का पालन करते हुए आसन में प्रवृत्त होना चाहिए। यम नियमों के बिना यौगिक क्रियायें मात्र जिम्नास्टिक क्रियायें, कसरत या नटों का खेल है। यह प्रवृत्ति ही आज बलवती हो रही है। नव धनाढय, फैशन परस्त कथित अभिजात्य वर्ग में योग "योगा" बनकर सुशोभित हो रहा है। यह प्रदर्शन हमारी संस्कृति एवं इस प्राचीन सुविकसित विज्ञान के प्रतिकूल है। याद रखें चेतना का जागरण ही योग है। सांसारिक क्रिया-कलापों को यौगिक आसन संगीतमय बना देता है।

यौगिक क्रियायें संबंधी कुछ ज्ञातव्य सूचनाएं :—

(1) दैनिक शौच क्रियाओं से निवृत्ति के बाद ही आसन करें। आसन के पूर्व स्नान कर लेना चाहिए अथवा एक घंटे के बाद स्नान करें।

(2) यौगिक क्रियायें खाली पेट ही करें आवश्यकतानुसार पेय लेने के एक घंटे बाद तथा पूर्ण आहार लेने के ५ घंटे बाद यौगिक क्रियायें की जा सकती है। यौगिक क्रियाओं के ४५ मिनट पश्चात् कोई हल्का आहार तथा एक घंटे पश्चात् पूर्ण आहार लेना चाहिए। जैविक आहार ही उपयोग में लावें।

(3) यौगिक क्रिया काल :--सूर्योदय के पूर्व का काल यौगिक क्रियाओं के लिए उत्तम माना जाता है। सायंकाल सूर्यास्त के बाद भी कुछेक आसन किये जा सकते हैं। आसनों को करने के पूर्व शरीर की अकड़न दूर करने के लिए सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा अंगों को चैतन्य बना लेना चाहिए। तत्पश्चात आसन सरलता से होते हैं। ब्रह्ममुहूर्त्त में सजगता व होश के साथ आसन करने से जीवन का प्रारम्भ ही शान्ति व आनन्द से होता है तथा व्यक्ति का कर्म, योग बन जाता है। तेज धूप में आसन न करें।

(4) मस्तिष्क व चेतना शैथिल्य जागरण :--आसन करते वक्त स्वयं के अंग-विन्यास का अवलोकन साक्षी भाव से तटस्थता व पूर्ण जागरण के

साथ करें । आसन करते समय मस्तिष्क शान्त, तनाव रहित व सजग रहे तथा सिर्फ शरीर के अंगों में ही खिचाव दबाव आदि अनुभूतियों को महसूस करें ।

स्थान :--स्वच्छ, हवादार, बदबू रहित, शान्त-एकान्त, एवं समतल जगह पर कम्बल बिछा कर आसन अथवा अन्य यौगिक क्रियायें करनी चाहिए । नंगे फर्श एवं उबड़-खावड़ जगह पर आसन नहीं करना चाहिए ।

श्वास क्रिया :--आसन के प्रारम्भिक स्थिति में प्रत्येक आसन के दौरान श्वास को सम रखें । बाद में निदेशानुसार श्वास गति को सुनियोजित करें । आसन के दोरान श्वास हमेशा नाक से लें । प्रत्येक आसन के बाद शरीर को ढीला छोड़कर गहरा श्वास प्रश्वास (1:2–8:16 सेकण्ड) क्रिया करें । श्वास की गति हमेशा लय बद्ध रखें ।

अंग–विन्यास :--आसन करते वक्त अंग संचालन क्रिया भी पूर्ण लय बद्ध हो । अधिक तनाव, खिचाव व झटके के साथ कोई आसन न करे । धीरे-धीरे ही शरीर के अंगों में लचीलापन आयेगा । झटके के साथ करने से भंयकर दुष्परिणाम सामने आ सकते हैं । प्रत्येक क्रिया होश के साथ सरल आवर्त व संगीत पूर्ण गति से करें ।

आसनो का समय :--प्रत्येक आसन शक्ति अनुसार 1 से 5 मिनट तक रोक कर करना चाहिए । प्रारम्भ में 30–45 सेकण्ड रोकें ।

शवासन :--एक घंटे के आसन के बाद 15 मिनट शवासन करना चाहिए । शवासन में शरीर को शान्त व ढीला छोड़कर श्वास प्रश्वास को देखते हुए शवासन करें ।

निषेध :—रक्तचाप, हृदय रोग, अत्यधिक कमजोरी, ऋतुस्त्राव, गर्भावस्था, प्रसूति के 3 महिने तक, चक्कर आना आदि स्थिति में आसन न करें । यदि आसन करना आवश्यक हो वैसी स्थिति में किसी योग-चिकित्सा विशेषज्ञ के संरक्षण में आसन करें ।

सही आसन का माप दण्ड :—आसन के बाद तन व मन में हल्कापन, प्रफ्फुलता, शान्ति यदि महसूस होती है तो समझें कि आसन सही ढंग से

हो रहा है। आसन के बाद थकान, अकड़न, सिर दर्द आदि उपद्रव परिलक्षित हो तो समझें कि आसन ढंगसर नहीं हो रहा है।

निरंतर यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के पश्चात निराधार वासनाओं व कामनाओं का रुपान्तरण शील में हो जाता है।

केन्द्र द्वारा कराये जाने वाले आसनों का वैज्ञानिक क्रम :--विश्व के अनेक देशों में किये गये यौगिक अनुसंधान के आधार पर आसनों का क्रम यहाँ रखा गया है। इस केन्द्र द्वारा प्रत्येक आसन का विपरित आसन (Counter-posture) कराया जाता है ताकि उनका शरीर पर प्रभाव साम्यवस्था (Equilibrium) में होता है। आइये अब उन आसनों को समझ के साथ करें। यौगिक क्रियाओं को यौगिक चिकित्सा विशेषज्ञ के निदेशन में ही करें अन्य था हानि अधिक हो सकती है।

प्रार्थना :--आसन के पूर्व दिव्य परमात्म-भाव में लीन हेतु आत्मानु कूल प्रार्थना अवश्य करें। जीवन का प्रत्येक कर्म एक दिव्य कृत्य और प्रार्थना है। इस बोध के साथ अपना जीवन प्रारम्भ करें।

अंग चैतन्य कारक आसन :--शरीर का तनाव व अकड़न दूर करने वाले कुछ सूक्ष्म आसन है। आसन प्रारम्भ करने के पूर्व निम्न क्रियाओं को शिथिल अवस्था में करें।

(1) पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। दृष्टि को सामने रखें। श्वास पर ध्यान रखते हुए श्वास प्रश्वास किया करें समय 50 बार।

(2) **वक्ष स्थल शक्ति विकासक क्रिया न 1** :–

पैर मिलाकर सीधा खड़ा रहें धीरे-धीरे श्वास लेते हुए हाथ को कान के सीध में ऊपर ले जाकर वक्ष स्थल को पीछे ले जायें पुनः श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जायें। समय 6 बार।

(3) वक्षस्थल शक्ति विकासक क्रिया न 2 :–सीधा खड़ा रहें। श्वास लेते हुए हाथ को अर्द्ध चन्द्राकार की स्थिति में वक्ष स्थल को पीछे ले जायें। पुनः श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आयें। 6 बार।

प्रभाव :—वक्षास्थि, स्नायु एवं मांसपेशियों, फेफड़ों की श्वास वाहिकाऐं तथा हृदय सुदृढ़ होते हैं तथा इनकी कार्य क्षमता बढ़ती है। रक्त का ग्राक्सी (शुद्धि) करण तीव्रता से होता है। फेफड़े संबंधी सभी प्रकार की बिमारियाँ दूर होती है।

उदर शक्ति विकासक क्रिया :—

(1) पैर मिलाकर सीधा खड़ा रहें। दृष्टि सामने रखें। श्वास को धीरे-धीरे निकालकर पेट पिचकाएं रोके (वाह्य कुंभक) पुनः धीरे-धीरे श्वास लेकर पेट फूलाये रोके (ग्रांतरिक कुंभक) 6 बार करें।

(2) लय बद्ध गति से शीघ्रता पूर्वक श्वास-प्रश्वास द्वारा पेट फूलाना-पिचकाना 25 बार करें

(3) हाथों के अंगूठे सामने रखते हुए कमर पर हथेलियो को रखकर 60° से झुककर लयबद्ध गति से श्वास-प्रश्वास द्वारा पेट को यथा सम्भव फुलाएं पिचकाएं। 25 बार

(4) 90° से झुककर उपर्युक्त क्रिया को 25 बार करें

(5) 60° से झुकते हुए श्वास निकाल (वाह्य कुभक) कर रोकें। पेट को यथा संभव फुलाए पिचकाएं। 25 बार।

(6) पुनः 90° से झुक कर उपर्युक्त क्रिया करें।

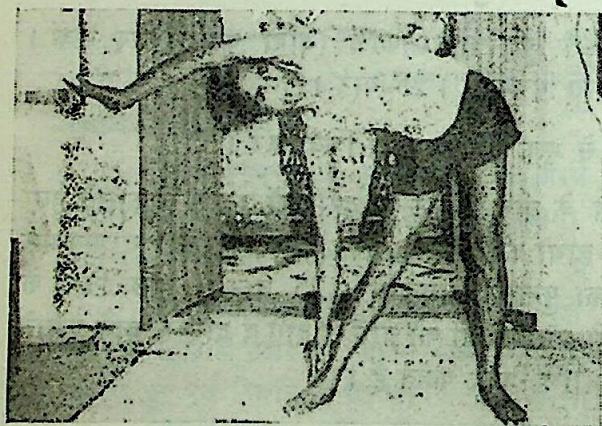
(7) दोनों पैरो के बीच 2 फुट की दूरी रखें. श्वास निकालते हुए 90° पर झुके। दोनों हाथों को घुटने के उपर जंघा पर रखें। वाह्यकुभक की स्थिति में पेट को फुलाऐं पिचकाऐं। 25 बार। कुछ दिनों के ग्रभ्यास के बाद पेट की मांसपेशियों को बाएं से दाऐ व दाऐं से बायें घूमाने का प्रयास करे। इसे नौलि क्रिया कहते हैं।

प्रभाव :—इसके प्रभाव से उदरस्थ अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है ग्रामाशयिक अंगों की तरफ रक्त संचार तीव्र होता है जिससे उन्हें पोषण

मिलता है। अंतःस्त्रावी ग्रंथियों में थायरायड, पैरा थायरायड, एड्रिनल, पैंक्रियास विशेष रूप से प्रभावित होते है। आमाशय, आतों, यकृत, पैंक्रियास आदि पाचक ग्रंथियों की क्रियाशीलता बढ़ती है। रक्त संचार तथा चयापचय क्रिया सुव्यवस्थित होती है। पेट का मोटापा, कोष्ठ बद्धता, अजीर्ण एवं उदर संबंधी बोमारियां दूर होती है।

कटिशक्ति विकासक :— (1) पैर मिलाकर सीधे खड़े रहें। दृष्टि सामने रखें। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर बायें हाथ का अंगूठा अंदर रखते हुए मुठी बांधे दाहिने हाथ से बाएं हाथ की कलाई को पकड़ कर कमर पर रखे। लयबद्ध गति से श्वास लेते हुए कमर के ऊपर का हिस्सा पीछे ले जाए पुन धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए सिर को घुटने से लगाने का प्रयास करे। कटिशक्ति विकासक की कोई भी क्रिया झटके के साथ नहीं करे। अन्यथा चक्कर आ सकते हैं।

(2) पैरों को यथा सम्भव फैलादे हाथों का अंगूठा सामने रखते हुए कमर पर रखे। धीरे-धीरे लयबद्ध गति से श्वास लेते हुए कमर के ऊपर का हिस्सा पीछे ले जाये पुनः श्वास छोड़ते हुए सिर को जमीन से लगाने का प्रयास करे। 6 बार

(3) **कोणासन** :—दोनों पैरों के मध्य 2 फीट का अन्तर रखें। अब दोनों हाथों को पंख की भांति फैला दे। अब श्वास निकालते हुए बायीं तरफ झुकें तथा बाएं हाथ से बाए पैर की एड़ी को स्पर्श करें। इस स्थिति में दाहिना हाथ कान के सीध में सीधा रहेगा। प्रारम्भ में सिर्फ हाथ को सीधा रखते हुए कमर को यथासंभव क्रमशः दांये व बांयें झुकायें। पुनः दूसरे तरफ झूक करें 6–6 बार

(4) पैरों के मध्य 2 फीट की दूरी रखकर सीधे खड़े हो जायें। हाथों को कन्धें के सीध में सामने फैला दें। हथेलियां आमने-सामने रहेगी। शीघ्रता से श्वास लेकर कमर को घूर्णण करते (मरोड़ते) हुए अर्द्ध वृत्ताकार स्थिति में बायें-दायें तीव्रता से श्वास फेकें। 15 बार

प्रभाव :—रीढ़ एवं कटिप्रदेश की तरफ रक्त संचार तीव्र होता है। तत्संबंधित मांसपेशियां एवं स्नायु सुदृढ़ एवं स्वस्थ होती है। कमर का अतिरिक्त मोटापा दूर होता है। कमर तथा रीढ़ की मांसपेशियां लचीली होती है इसलिए यह आसन नृत्य करने वालों के लिए उत्तम आसन है। साइटिका दर्द वाले तथा कमर की तीव्र पीड़ा में यह आसन न करें।

कुण्डलिनी शक्ति जागरण क्रिया :

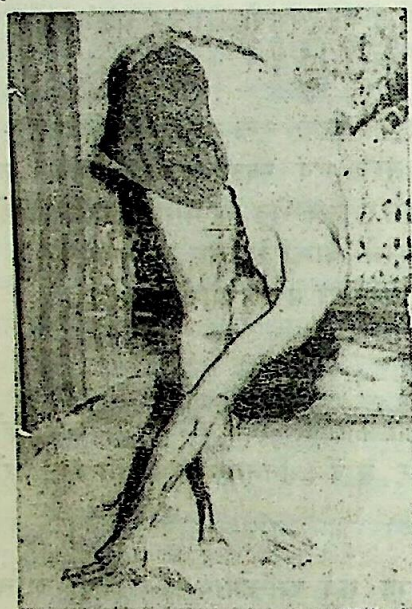
दोनों पैरों के मध्य २ ईंच्च का फासला रख कर सीधे खड़ें हो जायें। अब क्रमशः एडी से नितंब पर मारें। नितम्ब पर मारते वक्त पैरों को वहीं रखें जहां से उठाये जायें।

प्रभाव :—अज्ञानता के कारण सर्व शक्तिमान कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में मुलाधार चक्र के चारों ओर कुण्डली मारे पड़ी हुई है, इस आसन से उसका जागरण होता है। चेतना का जागरण होकर अज्ञान का नाश होता है। घुटने नितम्ब तथा जंघों की तरफ रक्त संचार तीव्र होता है तत्संबंधित बिमारियां दूर होती है।

जंघा शक्ति विकासक क्रिया (कूर्सी बैठना) :---

हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए हाथ को कन्धे के सीध में फैला दें। घुटने मिले हुए तथा रीढ़ को सीधा रखकर कमर एवं घुटने को मोड़कर काल्पनिक कूर्सी पर बैठें।

प्रभाव :—जंधा नितम्ब एवं पैर का समस्त भागों में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। पैरों के थकान एवं तत्संबंधित बीमारियां दूर होती है।

पादहस्तासन (उत्तानासन) :—पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। हाथ को कान के सीधे में ऊपर ले जायें। श्वास निकालते हुए कमर से झुकें

पैरो के अंगूठे को पकड़ें तथा सिर को घुटने से लगायें। कुछ दिनों के पश्चात हथेलियों को जमीन पर लगाने का प्रयास करें। 1 मिनट के बाद पूर्व स्थिति में आ जायें।

प्रभाव :— कटि–प्रदेश, यकृत, प्लीहा, एवं उदरस्थ अंगों के तरफ रक्त संचार तीव्र होता है फलतः उन्हें यथेष्ठ पोषण मिलता। रीढ़ का कड़ापन दूर होकर लचीला बनता है। कटि प्रदेश तथा उदर संबंधी समस्त रोगों में उपयोगी होता है

स्प्रिंग या ताड़ासन : अंग विन्यासः–पैर मिला लें, दृष्टि सामने रखें। सीधे खड़े रहें। पादांगुलियों पर शरीर का भार देते हुए लयबद्ध गति से श्वास लेते हुए ऊपर जायें तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे आयें। श्वास लेते हुए अनुभव करें कि अंतरिक्ष से अनंत उर्जा अपने अन्दर भर रहे हैं, शरीर का एक-एक अणु स्वस्थता एवं आनन्द से परिपूर्ण हो रहे हैं। श्वास छोड़ते वक्त यह अनुभव करें कि शरीर की समस्त रूग्णता दूर हो रही है। 10–10 बार।

इसी क्रिया को हाथ को कान के सीध में ऊपर ले जाकर करें। स्प्रिगं के साथ ऊपर जाकर किसी वस्तु को पकड़कर खीचने की कल्पना करें।

प्रभाव :—पादतली, पादांगुली, पिन्डली, गुल्फ, टखनो की मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त होते हैं। पैरों का रियूमेटिक पेन दूर होता

है। पेट, हाथ पैरों के स्नायु सशक्त होते है। अंतरिक्ष से संबंध जुड़ने, से अन्तरिक्ष से अदृश्य अनन्त उर्जा हमें प्राप्त होती हैं। पिट्यूटरी ग्लैण्ड प्रभावित होता है। लम्बाई बढ़ती है।
शवासन एवं शिथलीकरण—5 मिनट।

बैठकर किया जाने वाला आसन

ॐ का जाप :—सुखासन अथवा पद्मासन में बैठ जायें। मन में 8 तक गीनने हुए लयबद्ध गति से गहरा श्वास ले। पुनः ॐकी लयबद्ध ध्वनि के साथ भ्रमर-गुंजन की तरह श्वास निकालें जितने समय में श्वास ले उसके दुगने समय में श्वास निकालें —20 बार।

प्रभाव :—यह एक मृदुप्रभावक सरल प्राणायाम है। इससे श्वास गति पर नियन्त्रण होता है। श्वास गहरा सुरबद्ध व लयबद्ध होता है। वक्षस्थल की मांसपेशियां सुदृढ़ होती है। फेफड़े के प्रत्येक अंग की कार्य-क्षमता बढ़ती है। प्रत्याहार, धारणा तथा ध्यान में सहायता मिलती है। शारीरिक मानसिक व आत्मिक शक्ति की वृद्धि होती है।
ॐ—जाप के बाद अर्न्तमुखी होकर ध्यान करें।

सहज यौगिक क्रियायें :—

अंगविन्यास :----

(१) बैठकर दोनों पैरों को सीधे सामने फैला दें। हथेलियों को कमर के दोनों तरफ जमीन पर टीका दें। पैरों के पंजे को सीधे रखकर पादांगु-लियों को मोड़े एवं सीधे करें। 20 बार

(२) पंजे को आगे पीछे करें। 20 बार

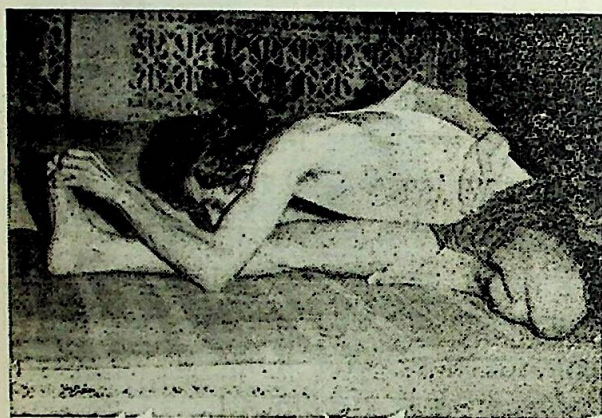
(३) दोनों पैरों के बीच 2 फीट का अन्तर रखकर पंजे को बांये-दायें मोड़े —20 बार

(४) दोनों पैरो को मिलाकर चक्राकार पहले बांई तरफ १० बार पुनः दाहिने तरफ १० बार घुमायें।

प्रभाव :—पादांगुलियों, गुल्फ, टखना, पिण्डली, घुटना, जंघा की

मासपेशियों एवं स्नायु सशक्त होते हैं तत्संबंधित दर्द एवं अन्य बिमारियां दूर होती है।

शवासन या शिथलीकरण करना : 3 मिनट

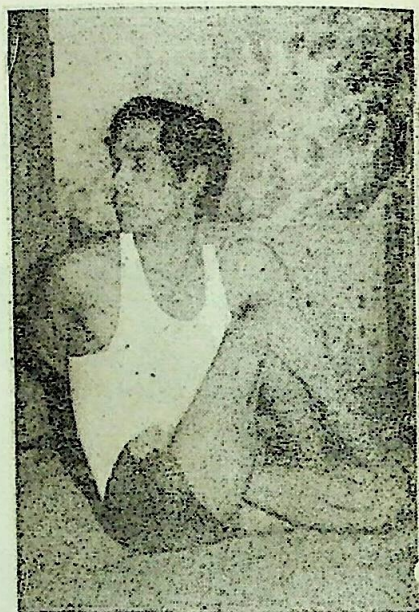
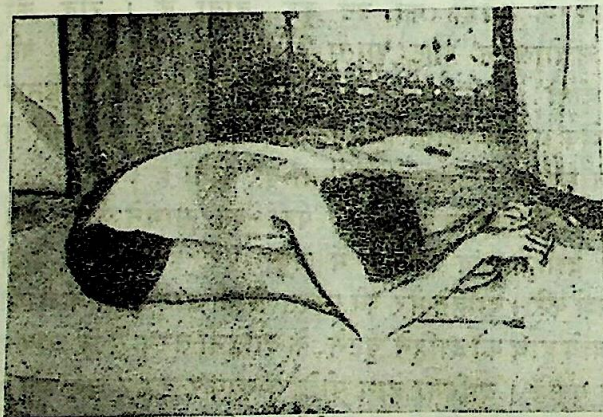
जानुशिरासन : अंगविन्यास :—दोनों पैरों को सामने फैलादे। बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को गुदा द्वार एवं पादांगुलियों को दाहिनी जंघा से सटा कर रखे। बांए हाथ को चक्राकार गति से पीछे की ओर ले जाकर कान के सीध में लाये। धीरे-धीरे श्वास निकालते हुए झुके। दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़े एवं सिर को घुटने से लगाएं। दाहिना हाथ पीछे ले जाकर कमर पर रखें। निर्दिष्ट समय के बाद धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आएं। दोनों हाथ से भी दाहिने पैर को पकड़ा जा सकता है। पुनः पैर बदल कर करे।

प्रभाव :—यकृत, गुर्दें, एवं प्लीहा की कार्यक्षमता बढ़ती है। पाचन संस्थान सुव्यवस्थित होता है। गोनाड्स अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि (सैक्स हारमोन उत्पादक) पर नियन्त्रक प्रभाव होता है। वृषण ग्रन्थि की वृद्धि एवं सैक्स सम्बन्धी अन्य विकृतियां दूर होती है। आंत, आमाश्य एवं क्लोय ग्रन्थि से निकलने वाले पाचक रसों पर इसका अनुकूल प्रभाव होता है। जीर्ण ज्वर, श्वास कष्ट, सिरदर्द, पेट दर्द, कोष्टबद्धता, बवासीर व भगंदर आदि रोगों में उपयोगी है।

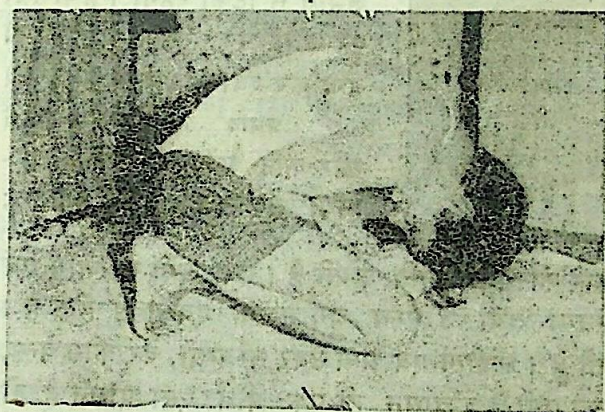
अर्द्धमत्स्येन्द्रासन अंगविन्यास :—दोनों पैरों को सामने फैलादे। बाएं पैर को मोड़कर एडी को बाएं नितम्ब के नीचे अथवा गुदा एवं अण्डकोष

के बीच में रखें। दाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए पादतली को बाएं घुटने के बायीं तरफ जमीन पर रखें। बायां दांये घुटने के बाहर से ले जाकर अंगूठे को पकड़े। दाहिना हाथ पीठ पर ले जाकर कमर को मोड़ते हुए दाहिनी पिंडली को पकड़े या कमर पर रखे। अपने कमर से सिर तक का हिस्सा दाहिनी तरफ रीढ़ को सीधा रखते हुए मोड़े दृष्टि नासाग्र पर रखे। एक मिनट तक रोकने के बाद पुनः पांव बदल कर करें।

प्रभाव :—कमर, रीढ़, जंघा, वक्ष, हाथ एवं ग्रीवा की मांसपेशियाँ तथा स्नायु पुष्ट एवं सशक्त होते है। नाड़ी संस्थान को शक्ति मिलती है। कमर, रीढ़ एवं कंधों के जोड़ों का दर्द दूर होता है। रीढ़ की अकड़न दूर होकर लचीलपन लौट आता है। उदर एवं आंतों की मांसपेशियां सशक्त होती है। अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि पेंक्रियास एड्रिनल तथा गोनड्स पर विशेष प्रभाव होता है। पेट का मोटापन गुर्दे सम्बन्धी रोग, मधुमेह एवं यौन सम्बन्धी अनेक विकृतियां दूर होती है।

पूर्णमत्स्येन्द्रासन : अंगविन्यास :—दोनों पैरों को सामने फैला दें। बायें पैर को मोड़कर दाहिने पांव के मूल में जंघा पर इस प्रकार रखे कि एडी नाभि को स्पर्श करे। दाहिने पैर की पादतली को बांयें घुटने के बांयीं तरफ भूमि पर रखे। बांये हाथ को दाहिने घुटने के दाहिनी तरफ से ले जाकर दाहिने पैर का अंगूठा पकड़े। दाहिना हाथ पीछे ले जाकर कमर पर रखे। कमर से सिर तक के हिस्से को दाहनी और मोड़े। दृष्टि नासाग्र पर रखे। 10–15 सैकण्ड बाद पैर बदल कर करे।

प्रभाव :—इससे मेरूदण्ड पैंक्रियास, नाभिस्थल (मणिपुर चक्र) फेफड़े, भुजाएं, कटिप्रदेश, जंघा, उदरस्थ के समस्त अंग, यकृत, पैरा थायराइड गुर्दे, मूत्राशय, क्षुद्रान्त्र, जंघामूल गर्भाशय की तरफ शुद्ध रक्तसंचार की क्रिया तीव्र होती है। उनसे सम्बन्धित स्नायु तथा मांसपेशिया शक्ति सम्पन्न होती है। उनसे संबंधित रोग दूर होते है। मधुमेह, श्वासकष्ट, मोटापा, स्वप्न दोष, गर्भाशय संबंधी रोग, हर्निया मंदाग्नि, अनियमित मासिक स्त्राव आदि रोगों में उपयोगी है।

पश्चिमोत्तानासन : अंगविन्यास :—दोनों पैरों को मिलाकर सामने फैलाए दोनों हाथों को पीछे की ओर चक्राकार ले जाकर तानते हुए कान के सीध में लाएं पुनः श्वास निकालते हुए आगे की ओर झुके सिर को घुटने से लगाने का प्रयास करे। दोनों हाथों से दोनों पैरो के अंगूठे को पकड़े कोहुनियों को जमीन पर टीका दें।

यह आसन लेटकर एवं खड़े होकर भी किया जाता है।

प्रभाव :—उदरस्थ अंगों, यकृत, अग्न्याशय, आतों व आमाशय की कार्य क्षमता बढ़ती है। सभी संधियां, रीढ़ के स्नायु, गुर्दे, पाचन एवं प्रजनन संस्थान सशक्त होते है। स्नायु संस्थान सशक्त होता है, मन्दाग्नि, पेट, पैर, रीढ़, कमर सम्बन्धी समस्त विकृतियों में यह आसन उपयोगी है। साइटिका शूल में आगे की ओर झुक कर करने वाले आसन नहीं करने चाहिए। एड्रिनल, गोनाड्स एवं पेंक्रियाज अंत: स्त्रावी ग्रन्थियाँ विशेष प्रभावित होती है। हर्निया में लेटकर पश्चिमोत्तानासन करना विशेष उपयोगी है।

कुर्मासन : अंग विन्यास :— घुटने को मोड़कर एड़ी पर बैठ जाएं। पैर के पंजे खड़े रहेंगे। दोनों कुहनी को नाभि के बगल में रखे। हाथों का अंगूठा अन्दर रख कर मुट्ठी बांधे। मुट्ठियों को घूटने पर रखे। धीरे- धीरे श्वास निकालते हुए आगे झुके। ग्रीवा को मोड़ते हुए सिर को मुट्ठियों पर इस प्रकार रखे कि मुठ्ठियां सिर के बालों को स्पर्श करे।

प्रभाव :—ग्रीवा रीढ़, कंधे तथा आमाश्य के स्नायु एवं मांसपेशियां सशक्त होती है। थायरायड तथा पैरा-थायरायड ग्रन्थियों पर इसका विशेष प्रभाव होता है। रीढ़ लचीला होता हैं।

उष्ट्रासन : अंगविन्यास :—इसी आसन में घुटने के बल खड़े होकर रीढ़ एवं ग्रीवा को पीछे की ओर मोड़ते हुए हाथों से एड़ी को पकड़े।

प्रभाव :—थायरायड, पैराथायरायड, कन्धे, रीढ़, व कटि-प्रदेश

में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है । फलतः उनकी क्रियाशीलता

सुव्यवस्थित होती है । इन अंगों की मांसपेशिया व स्नायुओं का खिचाव व फैलाव होने से ये सशक्त एवं दृढ़ हो जाते है ।

वज्रासन : अंग विन्यास :—दोनों घुटनों को मोड़कर रीढ़ ग्रीवा को सीधा रखते हुए सुखपूर्वक एड़ियों पर बैठ जाए । पाद पृष्ट जमीन से टिका रहेगा । हथेलियों को जघां पर रखे । आंखों को बन्द कर श्वास प्रश्वास को देखे ।

प्रभाव :—घुटने, टखने और कटि प्रदेश की रक्त वाहिनियां संकुचित होती है । फलतः उन अंगों में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है । इन अंगों के स्नायु एवं मांसपेशिया एवं सन्धियां तथा उदरस्थ अगं सशक्त एवं सुदृढ़ होते है । जठराग्नि प्रदीप्त होती है । अजीर्ण एवं अन्य उदर सम्बन्धी, वेरीकोस वेन्स, में यह आसन बहुत उपयोगी है वज्रासन ही एक मात्र ऐसा आसन है जो भोजनोपरान्त किया जा सकता है ।

योग मुद्रा : अंगविन्यास :—वज्रासन की स्थिति में बैठे । अंगूठा अन्दर रखते हुए मुठ्ठियां बांध कर नाभि के बगल में रखे । श्वास निकालते हुए झुकें सिर को जमीन से लगाए । अधिक देर तक किसी भी आसन को करते समय श्वास की क्रिया को सम रखे ।

प्रभाव :—उदरस्थ अंगों यथा यकृत, प्लीहा, गुर्दें, क्लोम ग्रन्थि तथा गुप्तांगों पर इसका प्रभाव बलदायक होता है । स्नायु संस्थान विशेष कर लुम्बोसेक्रल स्नायु सशक्त होता है । एड्रिनल, गोनाड्स तथा पेन्क्रियाज अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि विशेष रूप से प्रभावित होती है ।

सुप्त वज्रासन : अंगविन्यास :—वज्रासन की स्थिति में धीरे-धीरे ग्रीवा को सीधे रखते हुए लेट जाए। हथेलियों को जंघा पर रखे।

प्रभाव :— नितम्ब, जंघा, और कटि प्रदेश में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। इन अंगों से सम्बन्धित मांस पेशियां व स्नायु सशक्त होते है। थायरायड और गोनाड्स अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि विशेष रूप से प्रभावित होते है। पैरों एवं कटि प्रदेश की सन्धिया सशक्त होती है। मधुमेह, संधिवात एवं उदर एवं कंधे सम्बन्धित सभी रोगों में लाभदायक।

पद्मासन : अंग विन्यास :—दोनों पैरों को सामने फैलादे। दाहिना पैर बायी जघा पर तथा बायां पैर दाहिनी जंघा पर सुव्यवस्थित रखे। बाएं हाथ को बाए घुटने पर तथा दाहिना हाथ दाएं घुटने पर रखे। रीढ़, एव ग्रीवा को सीधा रखते हुए दृष्टि को सामने रखे। पलकों को बन्द रख कर मन को श्वास प्रश्वास पर एकाग्र करें।

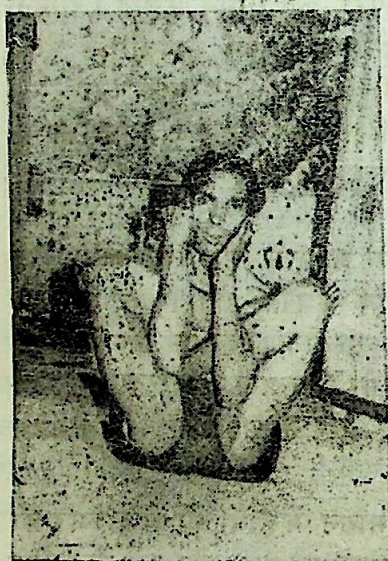
प्रभाव :—जंघा, घुटने तथा कटि प्रदेश में शुद्ध रक्त संचार तीव्र होता है। तथा यह अंग विशेष सुदृढ़ एवं सशक्त होते है एव ध्यान के लिये यह विशेष आसन है। जननेंद्रीय संस्थान, गोनाड्स विशेष रूप से प्रभावित होता है जिससे योन हारमोन पर नियन्त्रण होता है। मन की चंचलता मिटती है और आत्म स्थित होने में सहायता मिलती है। जंघा का मोटापा दूर होता है।

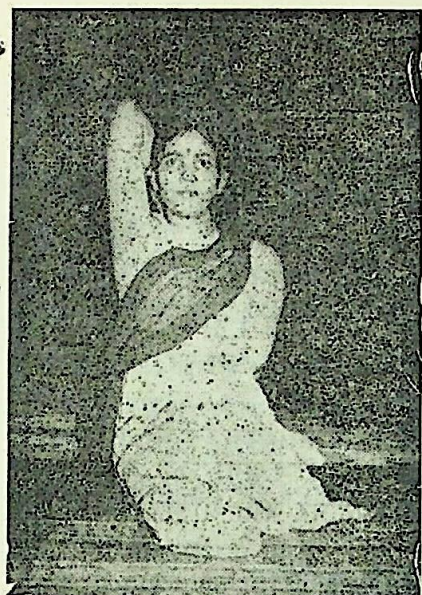
बद्धपद्मासन : अंगविन्यास :—पदमासन में हाथों को पीछे कमर की ओर ले जाकर बाएं हाथ से बाये पेर के अंगूठे को तथा दाएं हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़े।

प्रभाव :—यकृत, गुर्दे, एवं बढ़ा हुआ तिली विशेष रूप से प्रभावित होता है। हाथ, पैर, कंधे, एवं कटि प्रदेश के मांसपेशियां एवं स्नायु सुदृढ़ एवं सशक्त होते हैं। इन अंगों में शुद्ध रक्त संचार तेजी से होता है।

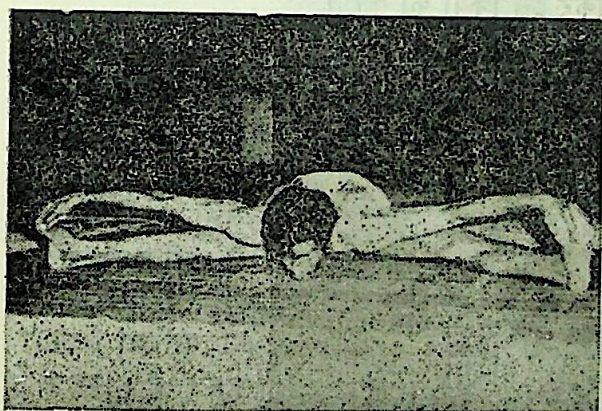
पद्मासन में योग मुद्रा : अंगविन्यास :—पद्मासन में बैठे। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर हथेलियों को मिलाकर अंगूलियों को एक दूसरे में फंसालें। धीरे धीरे श्वास निकालते हुए झूकें सिर को जमीन से लगायें।

प्रभाव :--उदरस्थ अंग यकृत, पैंक्रियास, नितम्व प्रदेश, गुर्दे के तरफ रक्त संचार क्रिया तीव्र होती हैं। गोनड्स, एड्रिनल, थायरायड ग्रंथि विशेष रूप से प्रभावित होते है। शीघ्र पतन एवं वीर्य दोष दूर होता है, लूम्बोसैक्रल स्नायु सशक्त होते है।

गर्भासन : अंग विन्यास :—दायें पैर को मोड़कर बायीं जंघा पर, दाहिने हाथ को दांयीं जंघा एवं पिन्डली से होकर निकालें, बायें पैर को दायीं जंघा पर तथा बायें हाथ को बायीं जंघा एवं पिण्डली से होकर निकालें नितम्ब को जमीन पर टिकाकर आगे के हिस्से को उपर उठाकर हाथों से कानों को पकड़ें।

प्रभाव :-जंघा, हाथ, पिण्डली उदरस्थ अंगों, कटिप्रदेश, तथा रीढ़ की तरफ शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है, तत्संबंधित अंगों की मांसपेशियां व स्नायु सशक्त होती हैं। यकृत, गुर्दे, प्लीहा तथा क्लोम ग्रंथि की कार्य क्षमता बढ़ती है। हर्निया, गर्भाशय, उदर संबंधी रोगों के लिए उपयोगी है। गोनड्स, एड्रिनल, पैंक्रियास, थायरायड, पैराथायरायड सुप्रभावित होते हैं।

गोमुखासन : **अंगविन्यास** :—दोनों पैरों को सामने फैला दें। बायें पैर को मोड़कर दाहिने नितम्ब के नीचे तथा दाहिने पैर को बाये पैर के ऊपर से ले जाकर बायें नितम्ब के समीप रखें। और दाहिना घुटना बायें घुटने पर रहेगा। दाहिने हाथ को उपर ले जाकर कर तल को

पीठ पर रखें । बाय हाथ को नीचे से ले जाकर दाहिने हाथ की अंगूलियों से हुक की भांति फंसाकर रखें । पुन: पैर बदल कर करें

प्रभाव :—वक्ष स्थल, हृदय, जंघा, कमर, कन्धे, रीढ़ व घुटने में रक्त सचार की क्रिया बढ़ जाती है । इन अंगों के स्नायु एवं मांसपेशियां सशक्त होती है, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है । हृदय रोग, क्षय, हर्निया दमा तथा रक्त चाप में लाभदायक ।

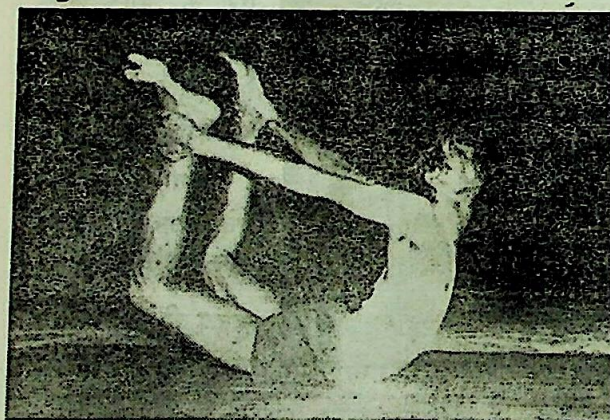
पक्षी आसन या विस्तृत पादासन : अंग विन्यास :—दोनों पैरों को यथा संभव बायें-दायें फैला दें, बायें हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को तथा दाहिना हाथ कमर पर व सिर घुटने से लगायें, ठीक इसके विपरित क्रियायें क्रमश: 5–5 बार करें । पुन: दाहिने हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को तथा बायें हाथ से बाये पैर के अंगूठे को पकड़ कर श्वास निकालते हुए सिर को जमीन से लगायें

प्रभाव :--कटि प्रदेश, जंघा व वक्ष स्थल, फेफड़े व हृदय की तरफ रक्त संचार की क्रिया

तीव्र होती है। इन अंगों की मांसपेशियां तथा स्नायु सशक्त होती है। अण्डकोष तथा जननांग संस्थान पर विशेष टॉनिक प्रभाव होता है। किसी प्रकार का प्रमेह, मधुमेह, मंदाग्नि, कोष्ठ बद्धता दूर होती है। यकृत, पैंक्रियास, प्लीहा, तथा गुर्दें की कार्यक्षमता बढ़ती है। गोनड्स, एड्रिनल गलैण्ड प्रभावित होते है।

लेटकर किये जाने वाले आसन

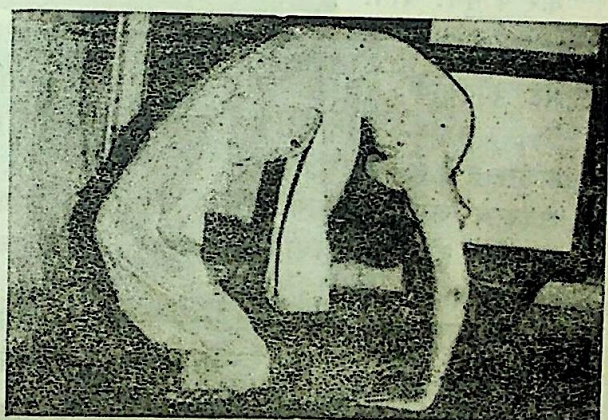
उत्तानपादासन : अंगविन्यास :—सीधे लेट जायें। हाथ पैर एवं सिर को एक साथ छः इचं ऊपर एठाए। हाथ बगल से दो इचं दूर, तथा पैरौ को मिलाकर रखें पैरों के अंगूठे को देखें।

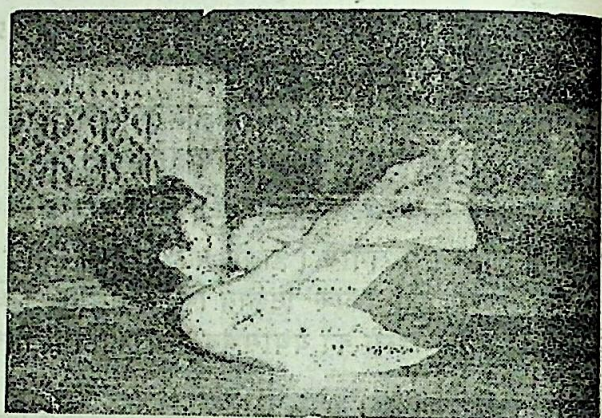
प्रभाव :—जठराग्नि प्रदीप्त होती है। आमाशियक रस अग्न्याशय एवं पिताशय पर उद्दीपक प्रभाव पड़ता है। उदरस्थ अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है। वसा-दहन क्रिया तीव्र होती है। पेट पर जमी अतिरिक्त चर्बी दूर होती है। कोष्ठबद्धता, अग्निमंदता के लिये उपयोगी है। बाह्य स्त्रावी एवं अन्तःस्त्रावी (एक्सोक्राइन एवं एन्डोक्राइन) ग्रंथियों का स्त्राव नियंत्रित होता है।

धनुरासन : अंगविन्यास :—पेट के बल लेट जायें। पेरों को घुटने से मोड़कर टखनों के उपर से हाथों से पकड़े। सिर एवं पैर के हिस्से को उपर उठायें सिर्फ नाभि जमीन से टिकी रहेगी।
पुनः दोनों पेरो को मिलाकर इस क्रिया को करें।

प्रभाव :—इससे मेरूदण्ड की कठोरता दूर होती है एवं स्वाभाविक लचीलापन आता है। कमर एवं रीढ़ संबंधी समस्त बिमारियां दूर होती है। यकृत, प्लीहा, गुर्दें, अग्न्याशय, एवं आंत की

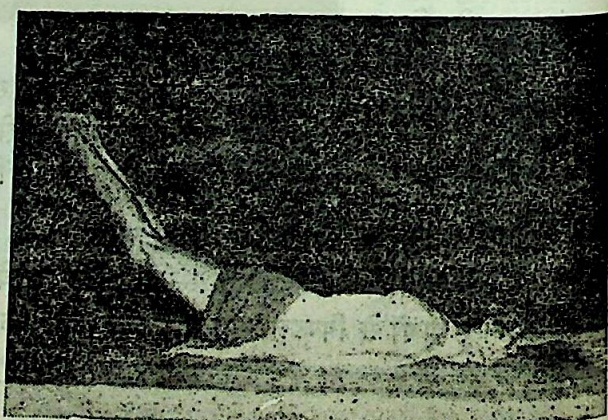
कार्यक्षमता बढ़ती है। तथा इनसे निकलने वाले पाचक रस पर नियंत्रण व अनुकूल प्रभाव होता है। अन्त:स्त्रावी ग्रंथि पैंक्रियास तथा एड्रिनल सुप्रभावित होती है। कन्धे, उदरस्थ अंगों, कटि प्रदेश तथा हाथों में रक्त संचार को क्रिया तीव्र होती है तथा इन अंगों की मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त होते है। यकृत वृद्धि, मंदाग्नि, मोटापा, नाभि टलना एवं उदर संबंधी समस्त बिमारियों में लाभदायक है।

चक्रासन : अंगविन्यास :—पीठ के बल लेट जायें। पेरों को मोड़कर एड़ी नितम्ब से लगायें। हाथों को कन्धे के नीचे ले जाकर करतल को जमीन पर इस प्रकार टिकायें कि अंगूलिया कन्धे की ओर रहे। कमर एवं कन्धे के हिस्से को यथासंभव उपर उठायें सिर्फ हाथ एवं पैर जमीन से टिके रहेंगे। हाथ एवं पैरों के पंजे एक दूसरे के समीप लाने का प्रयास करें।

प्रभाव :— कमर, मेरूदण्ड, मस्तिष्क, हाथ, पैर ग्रीवा, वक्षस्थल जंघा में शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है तथा इन अंगों की मांसपेशिया तथा स्नायु लचीले, दृढ़ एवं सशक्त होते हैं। वायु रोग, यकृत दोष, मधुमेह, रीढ़ व कमर संबंधी रोगों में लाभदायक। थायरायड, पैराथायरायड, पैंक्रियास, एड्रिनल अंत: स्त्रावी ग्रंथि विशेष प्रभावित होते हैं।

पवनमुक्तासन : अंगविन्यास :—सीधे लेट जायें। बायें पैर को घुटने से मोड़कर हाथों से पिण्डली या पादतली को पकड़कर श्वास निकालते

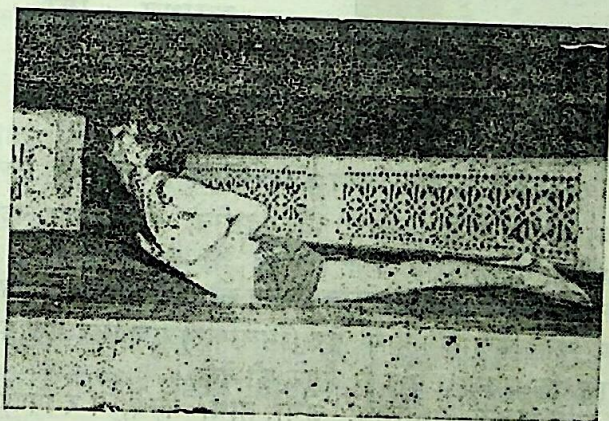
हुए पेट को दबायें तथा सिर को घुटने से लगायें। दाहिना पैर सीधा रखें अथवा उसे वृत्ताकार 5 बार बायें से दायें तथा 5 बार दायें से बांयें घुमायें। पैर बदल कर करें। पुनः दोनों पैरों को मिलाकर पेट कोदवायें। पेट को दबा कर बायें-दायें उपर-नीचे झूला झूलें।

प्रभाव :—पेट की वायु बाहर निकलती है। पाचन संस्थान के अंग सशक्त होते है कोष्ठवद्धता दूर होती है। यकृत, गुर्दे, पैंक्रियास एवं अन्य उदरस्थ अंगों की कार्य क्षमता बढ़ती है। थायरायड, पैराथायरायड, प्रभावित होती है। जंघा, कन्धे, उदर में शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है।

शलभासन : अंगविन्यास :—पीठ के बल लेट जाएं, हाथों को जंघा के नीचे ले जाएं। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए पैरों को सीधा रखकर नाभि तक ऊपर उठाएं। श्वास रोके पुनः पूर्व स्थिति में आ जाएं।

प्रभाव :—कटि प्रदेश, जंघा, मेरूदण्ड, यकृत, अग्नाश्य, आमाशय आदि उदरस्थ अंगों में रक्त संचार की

क्रिया तीव्र होती है। तथा इनकी मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त होते हैं।

पाचन क्रिया प्रदीप्त होती है एवं वायु विकार दूर होता है। मूत्राशय एवं वृषण इससे प्रभावित होते है। कमर सम्बन्धी रोग दूर होते है। पेट एवं जंघा का मोटापा कम होता है। एड्रिनल तथा गोनाड्स प्रभावित होते है।

भुजंगासन : अंग विन्यास :—हाथ के अंगूठे को मिलाकर वक्ष स्थल के नीचे तथा कुहनी को बगल से सटाकर रखें। अब आगे के हिस्से को ऊपर उठाकर अन्तरिक्ष की ओर देखें।

भुजंगासन (बिना सहारे) :—हथेलियों को कन्धे की सीध में रखकर आगे के हिस्से को ऊपर उठाकर भुजंग स्थिति में आ जाएं। दोनों स्थिति में पैर जमीन से सटे व सीधे रहेंगे।

प्रभाव :—ग्रीवा, कन्धे, फेफड़े रीढ़, थायरायड, पैरा-थायरायड व मेरूदण्ड में शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। फलत: ये अंग सशक्त बनते है। रीढ़, कन्धे, कमर एवं उदर की समस्त व्याधियों में यह आसन उपयोगी है। पेट का मोटापा, दमा, जीर्णखांसी, सर्वाइकल में यह विशेष उपयोगी है।

पादशिरासन : अंग विन्यास :—पेट के बल लेट जाये। हथेलियों को कमर के पास जमीन पर रखें। धीरे-धीरे हथेलियों पर भार देते हुए कमर तक का हिस्सा पीछे की ओर ले जाकर सिर के पृष्ठ भाग को चित्रानुसार पादतली से लगाने का प्रयास करें। 20–30 सैकण्ड बाद धीरे-धीरे पूर्वा स्थिति में आ जाये।

प्रभाव व लाभ:—इस आसन से सभी अन्तः स्त्रावी ग्रंथियां सुप्रभावित

होती है। मेरूदण्ड लचीला होता है। वक्षस्थल स्थित सभी अंग सशक्त एवं सुदृढ़ होते है। पाचन शक्ति की वृद्धि होती है। जघा, हाथ, गला, वक्षस्थल, सिर उदरस्थ सभी अंगों की तरफ शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। फलतः उनसे संबंधित विकृतियां दूर होती है। कमर दर्द, मंदाग्नि, गले, श्वास कष्ट संवंधी सभी बिमारियां दूर होती है ।

नोकासन : अंग विन्यास :—सीधे लेटकर कान की सीध में हाथ को ऊपर ले जाकर हथेलियों को मिलावे। हाथ पैर (मिलाकर) एवं सिर एक साथ डेढ़ फीट की ऊँचाई तक उठाएं। पैर के अंगूठे को देखें।

प्रभाव :—आंते, यकृत, अग्नाशय, जंघा, हाथ, कन्धे, पैर पिण्डली की तरफ रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। इन अंगों से सम्बधित मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त होते है। पेट की अनावश्यक वायु निकल जाती है। हिचकिया दूर होती है। क्षुधा की वृद्धि होती है। पेट की अन्य बीमारियों में यह आसन लाभदायक है।

पेट के बल लेटकर : नोकासन अंग विन्यास :—हाथ को कान की सीध में ऊपर ले जाए। हाथ पैर एवं सिर को एक साथ एक सीध में यथा सम्भव ऊपर उठाएं, सिर्फ नाभि जमीन से टीकी रहेगी।

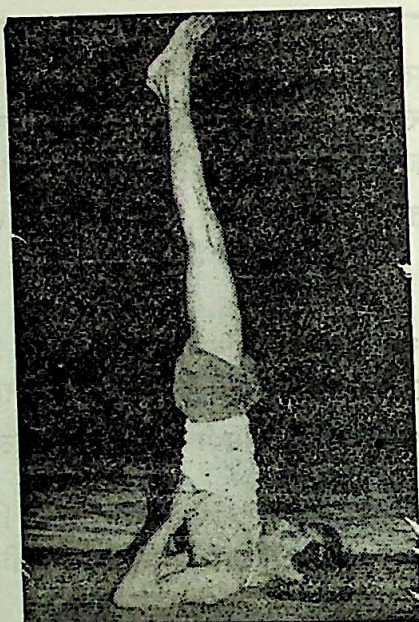
प्रभाव :—जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यकृत, पित्ताशय, आमाशय, अग्नाशय एवं आतों में पाचक रस का स्त्राव संतुलित होता है। प्लीहा, गुर्दे की कार्यक्षमता बढ़ती है। कन्धे, मेरूदण्ड, कटिप्रदेश, ग्रीवा, वक्षस्थल की तरफ रक्त संचार तीव्र होता है। तथा इनकी मांसपेशियां एवं स्नायु लचीले, सुदृढ़ एवं सशक्त होते है।

तारा मत्स्यासन : पीठ के बल लेटकर : अंगविन्यास :—पैरों एवं हाथों को समरूप यथासम्भव फैला कर तारा मछली जैसी अपनी स्थिति बनालें। अत: हाथ पैर एवं सिर को सीधा रखते हुए एक सीध में एक फीट ऊपर उठाएं।

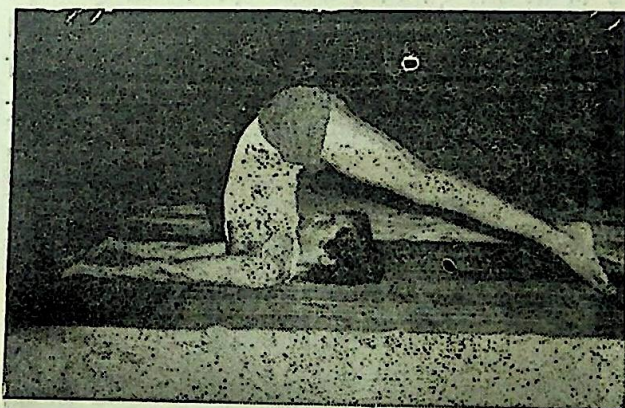
प्रभाव :—हाथ, पैर, सिर और मेरूदण्ड में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। फलत: इनके स्नायु एवं मांसपेशियां सशक्त सुदृढ़ होती है। मेरूदण्ड लचीला होता है। फेफड़े, यकृत व प्लीहा प्रभावित होते है।

तारा मत्स्यासन पेट के बल लेटकर अंगविन्यास :—पेट के बल लेट जाए। हाथ पैरों को समरूप फैलावे। समरूप फैलाकर ऊपर उठाएं। सिर्फ नाभि का हिस्सा जमीन से टिका रहें।

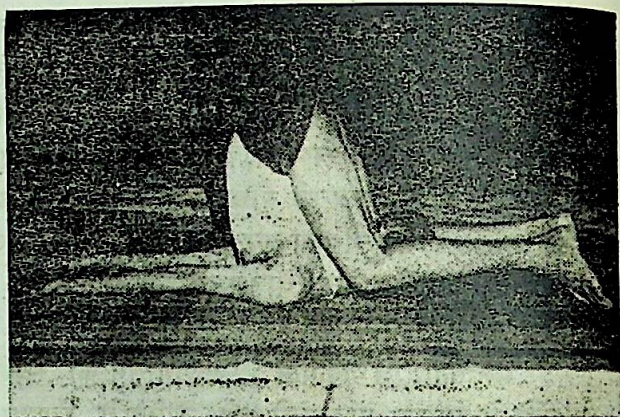
प्रभाव :—पाचन संस्थान के सभी अंग, जननांग, जंघा, पिण्डली, बाहुमूल, कन्धे, भुजबली, वक्षस्थल की तरफ रक्त संचार तीव्र होता हैं। इन अंगों की मांसपेशियां एवमं स्नायु सशक्त एवं लचीले होते है। यकृत, प्लीहा पित्ताशय क्लोम ग्रंथि का स्त्राव नियमित होता है। मंदाग्नि एवं अजीर्ण दूर होते है। यह विशेषकर पेट तथा अन्य अंगों का मोटापा दूर करने का उत्तम आसन है। बाहर निकला हुआ पेट अन्दर चला जाता है।

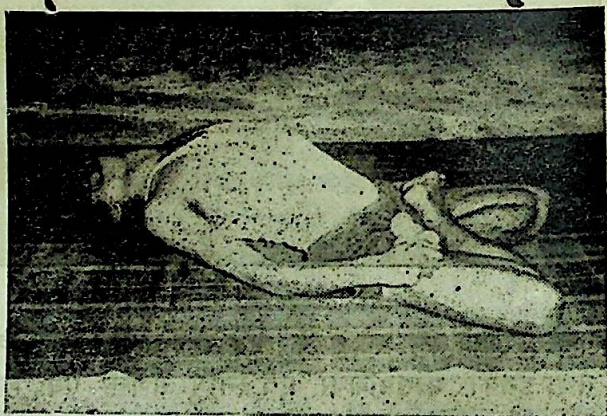
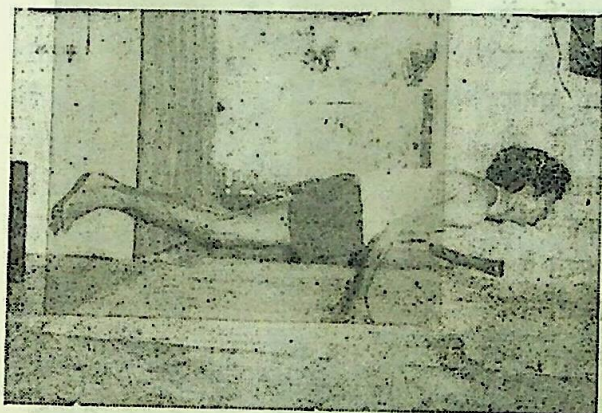
सर्वांग आसन : अंग विन्यास :—पीठ के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों को मिलाकर धीरे-धीरे 45°, 60°, 90°, पर क्रमश: रोकते हुए कंधे तक का पूरा हिस्सा ऊपर उठाएं। ठुड्डी कंठ कूप से लग जाएगी। पैर ग्रीवा तथा कंधे से 90° पर सीधा रहेगा। हाथों से कमर को पकड़ ले।

प्रभाव :— योगविदों ने शीर्षासन को आसन के सम्राट व सर्वांगासन को आसन की जननी से विभूषित किया है। अन्तः स्त्रावी ग्रंथियों को आश्चर्य जनक ढंग से सीधे प्रभावित करने वाला यह अद्‌भूत आसन है। टुड्डी के कंठकूप से लगने (जालंधर बंध) के कारण यह थायरायड, पैराथायरायड ग्रंथी को विशेष रूप से प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त पिटयूट्री, पिनीयल तथा एड्रिनल अन्तः स्त्रावी ग्रंथि प्रभावित होती है। पैर ऊपर होने के कारण गला हृदय, थायरायड, पैराथायरायड, पिटयूट्री, फेफड़े, मस्तिष्क के तरफ रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। फलतः इनसे सम्बधित समस्त विकृतियां; दमा, हृदय की धड़कन, श्वास नलिका प्रदाह में विशेष लाभदायक हैं। जालधंर बंध के कारण सिर की तरफ़ रक्त संचार नियंत्रित एवं सुव्यवस्मित होता है। फलतः जीर्ण सिर दर्द में उपयोगी है। स्नायु संस्थान पर इस आसन का मृदुकारक प्रभाव होता है। जिससे चिड़चिड़ापन, तनाव, स्नायु दोर्बल्य एवं अन्य मानसिक बिमारियां दूर होती है। शरीर उर्ध्व-मुखी होने के कारण पाचन संस्थान एवं प्रजनन संस्थान सुप्रभावित

होते है। फलत: इनसे सम्बन्धित रोग दूर होते है। चूंकि यह सर्वांग आसन होने के कारण सभी अगों पर प्रभाव डालकर उन्हें विषमुक्त करता है। फेफड़े एवं हृदय सशक्त होते है। रक्त शुद्धि करण की क्रिया बढ़ जाती है। गर्भाशय की स्थान भ्रष्टता, ऋतुस्त्राव, मूत्राशय, अर्श, हर्निया आदि जननांग एव गुर्दे सम्वन्धी बीमारियों के लिए यह अति उतम आसन है। इसके अतिरिक्त यह तंत्रिका अवसाद, मृगी, आंत्रशोथ, जीवनी शक्ति का ह्रास, रक्त शय, वेरिकोस वेन्स, वातज व्याधि, कटिप्रदेश, रीढ़, यकृत नेत्र, एवं उदर सम्बन्धी सभी रोगों में उपयोगी है।

हलासन : अंगविन्यास :—सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को सिर के पीछे ले जाकर पादागुली को जमीन से टिकाएं। पैर सीधे रहेंगे। हथेलियों को नीचे रखते हुए हाथों को सीधे समानान्तर जमीन पर रखे।

प्रभाव :— थायरायड, पैराथायरायड, पिट्यूटरी, एड्रिनल, अंतस्त्रावी ग्रंथि, तथा यकृत, पिताशय व प्लीहा विशेष रूप से प्रभावित होती है। वक्ष, पीठ, कन्धे, पैर कटि प्रदेश, जंघा की तरफ शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। तथा इनकी मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त एवं दृढ़ होते है। मंदाग्नि, उदरवृद्धि, कटिशूल, यकृत शोथ एवं उदर सम्बन्धो सभी बीमारियां दूर होती है।

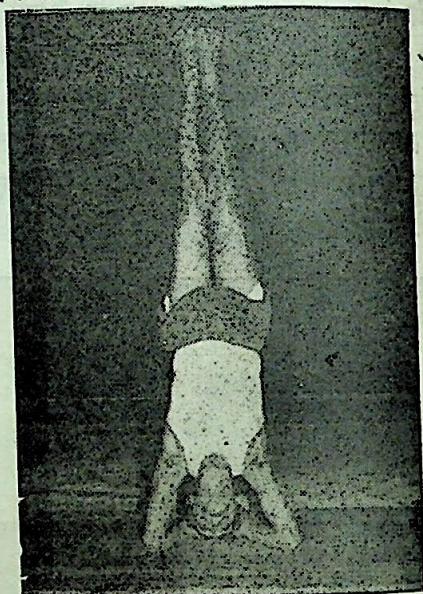
कर्णपीड़ासन : अंगविन्यास :—हलासन की स्थिति में ही दोनों घुटनों से कानों को दबाए।

प्रभाव :— थायरायड, पेराथायरायड, पेकियाज, एड्रिनल, पिट्यूटरी अन्तः स्त्रावी ग्रंथि रीढ़, हृदय एवं फेफड़े प्रभावित होते है। कंधे, ग्रीवा एवं कटिप्रदेश की तरफ रक्त संचार क्रिया तीव्र होती है। तथा इनकी मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त होते है। रीढ़ की सन्धियां एवं स्नायु सशक्त एवं लचीली होती है। पेट कटि एवं रीढ़ सम्बन्धी सभी प्रकार की बीमारियों में लाभदायक हैं।

मत्स्यासन : अंगविन्यास :— पद्मासन में लेट कर ग्रीवा को पीछे की ओर मोड़ते हुए ललाट को जमीन से टिकाए। घुटने व ललाट पर भार डालते हुए बीच का हिस्सा ऊपर उठाएं

प्रभाव :— इससे थायरायड तथा पैराथायरायड ग्रंथि, उदरस्थ अंग, ग्रीवा, फेफड़े-हृदय, एड्रिनल, गोनड्स की तरफ शुद्ध रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। यह आसन सर्वांगासन, हलासन तथा कर्ण पीड़ासन के के पश्चात अवश्य करना चाहिए। गेस्ट्रिक ट्रबल, गले सम्बन्धी सभी रोग, थायरोडिज्म व उच्च रक्त चाप में उपयोगी है।

मयूरासन : अंगविन्यास :—उकडू बैठकर दोनों हथेलियों की उगंलियों को पीछे रखते हुए जमीन से टिका दे। कोहनियों को नाभि के बगल में रखकर बैठे। पैंर एवं सिर को एक सीध में ऊपर उठाते हुए शरीर का संतुलन बनाए। सारे शरीर का भार कुहनी और हथेलियों पर रहेगा। प्रारम्भ में इस आसन को टेबुल या तख्त को पकड़कर संतुलन बनाने का प्रयास करे। एड़ी से लेकर सिर तक का भाग तुलादण्ड की भांति सीधा रहेगा।

प्रभाव :— अन्तः स्त्रावी ग्रंथि पेंक्रियाज व सोलर पलक्सेज विशेष रूप में प्रभावित होते हैं। यकृत, प्लीहा, उदर, आंतों एवं अन्य उदरस्थ अंगों में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। फलतः उनकी क्रियाशीलता बढ़ जाती है। हाथों की अंगुलियाँ कलाई भुजबन्ध की मांसपेशिया व स्नायु विकसित एवं सशक्त होती है। उदरीय महाधमनी पर कुहनियों का भार पड़ने से उदरस्थ बाह्य एवं अन्तः स्त्रावी संस्थान में रक्त संचार तीव्र एवं सुव्यवस्थित होता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। मधुमेह एवं गेस्ट्रिक ट्रवल में विशेष उपयोगी है।

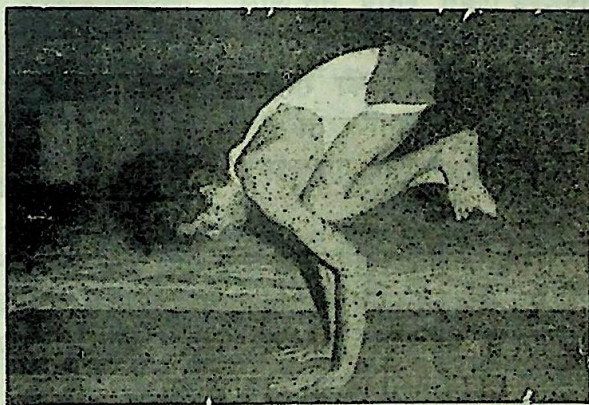
शीर्षासन : अंग विन्यास :—एक कम्बल को चार तह करके बिछा दे। कम्बल के समीप घुटने टेक कर दोनों हाथों की अंगुलियों को मिला कर कम्बल पर रखे। ललाट को अंगुलियों के समीप जमीन पर टिका दे। अंगुलियों से सिर को सहारा दें। ललाट पर भार देते हुए पैरों को किंचित झटके के साथ पैंरों को ऊपर उठाएं। पैरों का सीधे रखे। प्रारम्भ में इस आसन को दीवार के सहारे करे। आधे मिनट से प्रारम्भ करते

हुए शक्ति अनुसार इस आसन को करे। यह आसन प्रातः काल ही करे। जो शीर्षासन नहीं कर सकते उनके लिये सर्वांग आसन उपयुक्त आसन है।

प्रभाव :—शीर्षासन आसनों का सम्राट है। इसका प्रभाव विशेष कर प्रमुख अन्तः स्त्रावी ग्रंथि पिटयूटरी तथा पिनीयल पर होता है। पिटयूटरी ग्रंथि से समस्त अन्तः स्त्रावी ग्रंथियों को नियंत्रित करने वाले हारमोन्स के अतिरिक्त अन्य अनेक हारमोन भी निकलते है जो जीवन के समस्त मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक क्रिया कलापों को प्रभावित करते है। स्वप्न दोष धातु दौर्बल्य, अग्निमंदता अनिद्रा, आलस्य, प्रमाद, प्रदर मासिक स्त्राव व गर्भाशय संबधी रोगो में लाभदायक तथा सम्यक जीवन में प्रतिष्ठापित करता है। यही कारण है कि यह आसन करने वाला व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं आध्यातियक दृष्टि से उच्चतर स्थिति में होता है। शीर्षासन से शुद्ध रक्त संचार हृदय मस्तिष्क एवं फेफड़े की तरफ तीव्रत्तर गति से होता है जिसमें उन्हें भर पूर पोषण एवं शक्ति मिलतीं है। आक्सीकरण क्रिया बढ़ जाती है फलतः रक्त द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है। मस्तिष्क को यथेष्ठ-मात्रा में आक्सीजन मिलने से उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है। इस आसन में पुनः यौवन की उपलब्धि एवं स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है। फेफड़ें को भर पूर पोषण मिलने के कारण इनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है फलतः शरीर की दिव्य जीवन शक्ति का संवर्धन होता है। फेफड़े सम्बन्धी बिमारिया दूर होती है। थायरायड तथा गोनाड्स अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि भी सुप्रभावित होती है। उदर, यकृत, प्लीहा, वक्ष, नेत्र, कर्ण, गला एवं सिर की तरफ रक्त संचार की क्रिया तीव्र होने के कारण इन अंगों

को पुनर्जीवन मिलता है। तथा इनसे संबंधित रोग दूर होते है। हर्निया तथा शीघ्र पतन में उपयोगी है। आध्यात्मिक दृष्टि से वीर्य एवं सुषुम्ना प्रवाह की गति उर्ध्व होती है जिससे स्मरण शक्ति एवं चेतना का जागरण व ब्रह्मचर्य पालन में सहायता मिलती है। सिर की तरफ रक्त संचार तीव्र होने से बालों को अच्छा पोषण मिलता है त्वचा सतेज होती है, चक्षु चेहरेएवं शरीर की झुरियां दूर होती है। यह आसन 10 साल तक के बच्चे से लेकर ६० साल तक के वृद्ध कर सकते है।

निषेध :—कान, हृदय, उच्च रक्त चाप, क्षीण दृष्टि आदि रोगों से से पीड़ित रोगी न करे। यदि करे भी तो किसी योग्य योग प्रशिक्षक के सरक्षण अत्यधिक सावधानी के साथ करें।

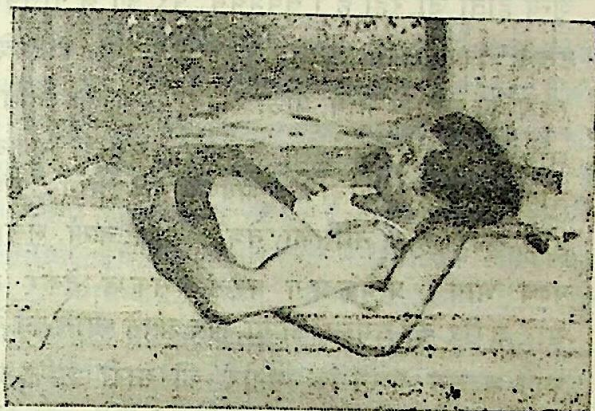
बकासन : अंगविन्यास :---खड़े हो जाए। कमर से झुककर हथेलियों को जमीन से टिका दें। घुटने एवं पिण्डली को भुजबन्द पर (बगल में) टिकाते हुए शरीर को साम्यवस्था में सन्तुलित रखे। शरीर का सारा भार हथेलियां पर रहेगा। एड़ी कुहनी के समानान्तर नितम्ब के समीप रहेगी।

प्रभाव :— हथेली, वक्षस्थल, अंगुलियां, कलाई भुजबली कुहनी, भुजबन्ध, बाहुमूल, कन्धे, तथा उदरस्थ अंगों में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है फलतः उनसे सम्बन्धित मांसपेशियां एवं स्नायु सशक्त

व सुदृढ़ होते है । मन्दाग्नि दूर होती है ।

दुर्वासा आसन या एक पाद स्कन्ध दण्डायमानासन : अंगविन्यास :---पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। बाएं पैर को उठाकर ग्रीवा पर रखे। दृष्टिसामने रहेगी। दोनों हाथों को मिला कर नमस्कार की मुद्रा में खड़े रहे। इसी स्थिति में दोनों हाथों को बाएं-दाएं पंख कोर की भांति फैला कर रखना वक उड्डीयन आसन कहलाता है। इस आसन में संतुलन करना मुश्किल होता है इसलिये प्रारम्भ में किसी का सहारा ले।

प्रभाव :---मेरूदण्ड तथा मेरूदण्ड स्थित स्नायु तंतु जाल के विभिन्न चक्र प्रभावित होते है। इससे शरीर का संतुलन साम्यावस्था में बना रहता है। मस्तिष्क के मेडुला एवं अन्य शारीरिक संतुलन बनाए रखने वाले अंगों पर इसका प्रभाव होता है। ग्रीवा, कन्धे एवं वक्ष स्थल एवं वक्ष स्थित अन्य अंगों की यथा हृदय एवं फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। जिससे रक्त की शुद्धिकरण की क्रिया तीव्र होती हैं। हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है।

योगनिद्रासन या गर्भासन : अंगविन्यास :---सीधे लेट जाए बाएं-दाएं पैरों को कन्धे के ऊपर से ले जाकर ग्रीवा के पृष्ठ भाग पर दृढ़ता से क्रम से रखे। दोनों हाथों को नितम्ब या कमर पर अंगुलियों को फसा कर रखे

प्रभाव :—
पीछे झुककर किये जाने वाले आसनों में फेफड़े एवं उदर स्थ अंगों की मांसपेशियां व स्नायु फैलती है परन्तु इस आसन में संकुचित होती है ।

यह आसन धनुरासन या चक्रासन का विलोम है । इसके प्रभाव से यकृत, प्लीहा, हृदय, फेफड़े, आंते, पित्ताशय, वृषण ग्रंथि तथा मूत्राशय एवं पेंक्रियाज आदि एक्सोक्राइन एवं एड्रोक्राइन ग्रंथियों की कार्यक्षमता बढ़ती है। इनसे स्त्रावित होने वाले पाचक रस एवं हारमोन संतुलित होते है । इसके प्रभाव से स्नायु संस्थान, पाचन, श्वास तथा जननांग सम्बन्धी दोष दूर होते है । उपर्युक्त अंग सशक्त, सुदृढ़, एवं लचीले होते है । आयु बढ़ती है । इस आसन से शरीर की उष्णता बढ़ती है इसलिए शीतऋतु में इस आसन को काफी समय करने से ठंड का प्रभाव नहीं पड़ता ।

शवासन :—सीधे लेट जायें । दोनों पैरों के बीच में 45° का कोण बनाते हुए शान्त व शिथिल छोड़ दे । हाथों को बगल से 15° के कोण पर रखे । हथेलियां ऊपर की ओर तथा अंगुलियो को थोड़ा मोड़कर शान्त व शिथिल छोड़ दे । सिर को किंचित दायीं या वायीं ओर झुका कर शान्त व शिथिल छोड़ दे । पलकों को धीरे से बन्द करे । पैरों से लेकर सिर तक के समस्त अंगों पर ध्यान केन्द्रित करते हुए देखे । अनुभव करे कि जिस अंग को आप देख रहे है वह अंग विशेष शान्त....शिथिल-

शून्य होता जा रहा है। सर्वप्रथम पैर की अंगुलियां, पादतली, पादपृष्ट, टखने, पिण्डलियाँ, घुटने, जंघा, जननांग, कटिप्रदेश, उदरस्थ अंग, वक्ष स्थल का सम्पूर्ण भाग, पीठ, रीढ़की एक-एक कशेरुकाएं, हाथ का समस्त भाग, अंगुलियां, करतल, करपृष्ठ, कलाई, भुजबली, कोहुनी, भुजबन्ध, बाहुमूल, कन्धा, ग्रीवा का अग्रभाग-पश्चभाग, पार्श्व भाग, ठुड्डी, निचला होठ, ऊपरी होठ, नासिका, नेत्र, कपोल, कर्ण, ललाट सिर का पार्श्व भाग, पश्च भाग। प्रत्येक अंग पर १० सैकण्ड देकर कुल ५–७ मिनट तक सारे शरीर के समस्त अंगों पर अपने ध्यान को केन्द्रित करे। धीरे-धीरे आप महसूस करेंगे कि शरीर की सारी शक्ति अन्दर की ओर सिमटती जा रही है व आप शरीर से पृथक है व तटस्थ होकर साक्षी भाव से दूर से सूक्ष्म शरीर से पार्थिव शरीर को देख रहे है। धोरे-धीरे यह तटस्थता, जागरुकता आपके अन्दर आनन्द परम आनन्द के भाव को बोध करायेगा। आप अब महसूस करे कि शरीर की सारी शक्ति भीतर लोट रही है। सारा शरीर शान्त शून्य व शिथिल हो गया है। कोई प्राण नहीं है। मात्र श्वास चल रही है ....श्वास को देखें आ रहा है, जा रहा है....श्वास। मात्र देखना है....श्वास को न कम करना न श्वास तीव्र करना हैं....जैसा भी चल रहा है उसे मात्र साक्षी भाव से देखे....अपने आप आए अपने आप जाए....कुछ भी नहीं करना है। न तीव्र करें न धीमा करे। जितनी आ रही है....आए आने दे। जितनी जा रही है ...जाए जाने दें। आप महसूस करेगें कि श्वास शान्त हो रही है श्वास शिथिल हो रही है। श्वास शान्त एवं शिथिल हो गई .. अब श्वास के स्पर्श को अनुभव करें। दोनों नासिकारध्रो के नीचे, जाते हुए श्वास की शीतलता को तथा आते हुए श्वास की उष्णता को अनुभव करे। मात्र अनुभव करना है .. श्वास के साथ-साथ मन विचार संकल्प सारे शून्यवत हो गये.... शान्त हो गये। शरीर की इस स्थिति में कोई प्रतिक्रिया न करे। जो स्थिति है रहने दे, सारा शरीर, श्वास, संकल्प, विचार, मानसिक तरंगें

सारी प्रकृति शान्त, मौन और शून्य हो गये । मरण ! परम उत्सव मृत्यु का साक्षात् दर्शन कर रहे हैं....जीवन दायनी यह मृत्यु कैसी आनन्द की अनुभूति दे रही है....चेहरे पर शान्ति, आनन्द व स्वास्थ्य का भाव गहन हो उठा है... बाहर मिट्टी का मृण्मय दीपक मात्र रह गया है और अन्तः में होश व चेतना की लौ मात्र रह गई है । सारा शरीर, प्रकृति, ब्रह्माण्ड शान्त व शून्यवत हो गये........अन्तस में अलौकिक चेतना का दीया जल रहा है........आनन्द....... दिव्य आनन्द ....रोम........रोम सृष्टि का एक-एक कण आनन्द एवं प्रेम प्लावित हो नृत्य कर रहा है.... आनन्द आरोग्यता........मुदिता । 15–20 मिनट के इस अभ्यास में आप दिव्य स्वास्थ्य को उपलब्ध होंगे । निर्दिष्ट समय के बाद धीरे-धीरे एक-एक अंग को हिलाते हुए शरीर में चेतना लावें । दोनों हथेलियों को सामने लाकर खूब घर्षण करते हुए रगडे । पुनः हथेलियों से पलकों को स्पर्श करते हुए पलकों को धीरे-धीरे खोले । पुनः धीरे 2 उठकर बैठ जाये । 5 मिनट तक बैठकर शरीर की संवेदनाओं को व श्वास गति को देखें । पुनः धीरे से खड़े होकर धीरे-धीरे टहले, आधे घन्टे बाद अपना दैनिक कार्य क्रम करे । शवासन से तुरन्त उठकर कोई भी कार्य करना खतरे से खाली नहीं है, क्योंकि शवासन की स्थिति में शरीर की सारी क्रियाओं की गति मन्द हो जाती है । शवासन का प्रभाव ध्यान सदृश होता है ।

मेरे पीछे और आगे, मेरे भीतर और मुझसे परे एक ज्योति है । जीवन के किन्हीं धन्य क्षणों में वह मेरे लिये चमक उठती है । और जब वह ज्योति चमकती है, मैं देखता हूँ कि समस्त वस्तुएं समृद्ध और सुन्दर हो उठती है । तब जीवन प्रभु की लीला दिखाई देती है, आत्मा का रास ।

वह चिरयुवक रास रचा रहा है । और वह रास निरुद्देश्य नहीं है ।

—टी. एल. वासवानी

प्राणायाम

कुछ प्रमुख प्राणायाम :—प्राणायाम का अर्थ प्राण या श्वास का नियमन अर्थात संगीतमय लयबद्ध श्वसन क्रिया (rhythmic breathing) है। प्राणायाम दिव्य जीवनी शक्ति को जागृत करने की एक विशिष्ट प्रक्रिया है। प्राणायाम प्रक्रिया में श्वास की करोड़ों श्वास वाहिकाओं की कार्य क्षमता बढ़ती है। शरीर द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता तीन गुणी बढ़ जाती है। श्वसन केन्द्र विशेष रूप से प्रभावित होता है। इस क्षेत्र में सोवियत राष्ट्र में विशेष रुप से कार्य हो रहा है। प्राणायाम में निम्न बातों को जानना आवश्यक है—

पूरक—श्वास लेना, कुंभक—श्वास रोकना। आन्तरिक कुंभक-श्वास लेकर रोकना। रेचक—श्वास निकालना। बाह्य कुंभक—श्वास निकाल कर रोकना।

प्राणायाम में श्वास की लयबद्ध गति

	पूरक	:	कुंभक	:	रेचक
अनुपात	1	:	4	:	2
गिनती करते हुए या सेकण्ड में प्राणायाम क्रिया	8	:	32	:	16

प्राणायाम के समय निम्न बन्ध लगाये जाते हैं।

(i) **मूल बंध** :—सुखासन में बैठकर मल द्वार एवं मूत्रेन्द्रिय को आंतरिक बल द्वारा संकुचन करते हुए उपर की ओर खींचे। दोनों द्वार बन्द हो जायेंगे। किसी अन्य अंग पर तनाव खिंचाव, दबाव बिल्कुल नहीं पड़ना चाहिए। मूलबध खड़े होकर अथवा बातें करते वक्त भी लगाया जा सकता है।

प्रभाव :—स्वप्न दोष, एवं गुप्तांग संबंधी रोग, मधुमेह, बवासीर, प्रदर एवं अन्य माहवारी संबंधी बीमारी में लाभदायक

(ii) **जालन्धर बंध** :—पूरक करके, नेत्रों को बन्द कर ठुड्डी कंठकूप से लगाना जालन्धर बंध हैं। ग्रीवा बिल्कुल सीधी होनी चाहिए। धीरे-धीरे ग्रीवा को सामने लाकर जालन्धर बंध खोले।

प्रभाव :—थायरायड एवं पैराथायरायड विशेष रुप से प्रभावित होते हैं। गले से संबधित समस्त बिमारियां दूर होती है।

(iii) **उड्डियान बध** :—ग्रांतरिक कुंभक के बाद रेचक करते हुऐ धीरे-धीरे श्वास निकाल कर पेट को पिचकाते हुए रीढ़ से लगाने की क्रिया उड्डियान बध कहलाती है।

प्रभाव तथा लाभ :—पेट संबंधी बिमारियों में उड्डियान बध उपयोगी है। यह यकृत, गुर्दे, प्लीहा, ग्रामाशय, मूत्राशय मलाशय एवं ग्रन्य अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर सुप्रभाव डालकर उनकी कार्यक्षमता को नियंत्रित करता है।

विशेष सूचना :– उपर्युक्त तीनों क्रियाग्रों में रीढ़ सीधा रखे। झटके के साथ इन क्रियाग्रों को नहीं करना है। बंध को खोलते एवं लगाते समय किसी प्रकार का तनाव खिचाव नहीं होना चाहिए। प्रत्येक क्रिया लयबद्ध तरीके से करें।

प्राणायाम सम्बन्धी सूचनाएं :—(1) दैनिक शौच क्रियाग्रों से निवृत हो स्नानादि के बाद खाली पेट प्राणायाम करना चाहिए।

(2) प्राणायाम के समय रीढ़ को बिल्कुल सीधा रखे। शरीर एवं मस्तिष्क पर किसी प्रकार का तनाव नहीं होना चाहिए।

(3) प्राणायाम के बाद कुछ देर शवासन ग्रवश्य करें तुरन्त किसी ग्रन्य क्रियाग्रों को न करे।

(4) प्रत्येक प्राणायाम को पूरक, कुंभक, रेचक की क्रिया प्राणायाम के नियमानुसार 1:4:2 के ग्रनुपात में करें।

(5) प्राणायाम के लिये पद्मासन उपयुक्त ग्रासन है। यदि इसमें बैठना सम्भव नहीं हो तो उस स्थिति में रीढ़ को सीधा रखते हुए किसी भी सुखासन में बैठे।

(6) प्राणायाम करते वक्त दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिने नाक को तथा मध्यमा व अनामिका से बाएं नाक को बन्द करना व खोलना चाहिए।

(7) भोजन के पांच घन्टे उपरान्त ही प्राणायाम करना चाहिए या खाली पेट प्राणायाम करे।

(8) प्राणायाम के आधे घन्टे पश्चात् हल्का आहार फल+दूध आदि लिया जा सकता है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम :—पद्मासन या सुखासन में बैठ ले। रीढ़ सीधा रखे दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिना नाक बन्द करे। बांये हथेलियों को उपर की ओर रखते हुए नाभि के पास रखें। मूल बन्ध लगा ले। बाएं नाक से किंचित श्वास निकाल कर क्रम से पूरक करें मध्यमा एवं अनामिका अंगुलियों को मिलाकर बांए नाक को बन्द बरे जालन्धर बन्ध लगाए। निश्चित समय तक आन्तरिक कुम्भक करने के बाद ग्रीवा को धीरे-धीरे सामने लाते हुए जालन्धर बन्ध खोलें। दाहिने नाक से रेचक करते हुए उड्डीयन बन्ध लगाएं। तत्पश्चात् शक्तिनुसार बाह्य कुम्भक करने के बाद दांए नाक से क्रमशः पूरक, जालन्धर बन्ध आंतरिक कुम्भक एवं बांए नाक से रेचक करते हुए उड्डीयन बंध और बाह्य कुम्भक करें। इस क्रम से दोनों नासिकाओं में नियमानुसार प्राणायाम करे। 5 बार से प्रारम्भ कर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 1½–2 माह पश्चात् एक साथ 20 बार तक यह प्राणायाम किया जा सकता है।

प्रभाव :—इस प्राणायाम में तीनों बन्ध लगते है जिससे तीनों बन्ध का लाभ मिलता है। उदर, क्लोम ग्रन्थि, वक्षस्थल, फेफड़े, गुर्दे, गुदाद्वार, मूत्र संस्थान, थायरायड, पैराथायरायड, गोनडस व पिट्यूटरी ग्रन्थि विशेष रूप से प्रभावित होती है। यह अनुलोम विलोम अर्थात् धनात्मक-ऋणात्मक प्राणायाम होने से शरीर की विद्युत चुम्बकीय शक्ति संवर्द्धन अति शीघ्रता में होता है। आक्सीकरण की क्रिया तीव्र होने से मस्तिष्क एवं स्नायु संस्थान एवं अन्य शारीरिक संस्थानों से विष निष्कासन

की क्रिया तीव्र त्तर गति से होती है। शरीर में उर्जा का उत्पादन बाहूल्य मात्रा में होता है। यह प्राणा याम सभी प्रकार की बीमारियों एवं स्वस्थ्य व्यक्ति के लिये उत्तम प्राणाणाम है।

उज्जायी प्राणायाम :—यह सबसे सरल प्राणायाम है। खड़े होकर धीरे-धीरे चलते हुए अथवा सोकर या किसी भी अवस्था में यह प्राणायाम किया जा सकता है। सुविधानुसार किसी आसन में बैठ जाएं। रीढ़ सीधा तथा चेहरे को थोड़ा निम्नाभिमुखि रखे। दोनों नाक से पूरक करते हुए कंठ से पेट तक के समस्त भाग को हवा से भर दे। जांलन्धर बन्ध लगाए। पुनः क्रम से कुम्भक के वाद बाएं नाक से रेचक करे। उड्डीयन बंध लगाए। इसे बार बार दुहराए। प्रारम्भ में 10 बार एवं धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 250 बार तक कर सकते है।

प्रभाव :—फेफड़े, हृदय, यक्रत, क्लोम ग्रन्थि व अग्नाशय विशेष रूप से प्रभावित होती है। इस प्राणायाम से कफ गाडा होकर शीघ्रता से निकल जाता है। फेफड़े सम्बन्धी समस्त बीमारियों में तथा टी. बी,. अजीर्ण, मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, यक्रत बवासीर में यह उपयोगी है। इस प्राणायाम से भी थायरायड, पैराथायरायड, पेन्क्रियाज, गोनाडस तथा अन्य अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि प्रभावित होती है।

सूर्य भेदी :– सुविधानुसार बैठे, रीढ़ सीधा रखे। प्राणायाम के नियमानुसार मूल बन्ध लगाए। बांए नाक को बन्द करे। दांए नाक से किंचित हवा निकालकर धीरे-धीरे पूरक करे। जालन्धर बन्ध लगाए। आन्तरिक कुम्भक के पश्चात् जालन्धर बन्ध खोलकर बांए नाक से रेचक खोलते हुए उड्डीयन बंध लगाए। पुनः क्रम से दाहिने नाक से पूरक कुम्भक व बाएं नाक से रेचक करे। प्रारम्भ में दस से शुरू करते हुए धीरे-धीरे बढ़ाकर 125 बार किया जा सकता है।

प्रभाव :—उष्णता उत्पादक होता है। कफ प्रक्रति के लिए यह उपयोगी एवं पित प्रक्रति के लिए हानिकारक है। जीर्ण खांसी, दमा, सर्दी, जुकाम, संधिवात, कुष्ट, साइनोसाइटस, सिर दर्द, कटि आदि रोगी में उपयोगी है।

शीतली प्राणायाम :—रीढ़ को सीधा रखकर उपयुक्त आसन में बैठ जावें। दोनों नाक को बंद करे। ओठ को कौए की चौंच की तरह तथा जिह्वा को V आकार बनाकर पूरक करे। नियमानुसार कुभंक तथा दोनों नाकों से रेचक करे। 10 से बढ़ाते हुए 125 बार तक किया जा सकता है।

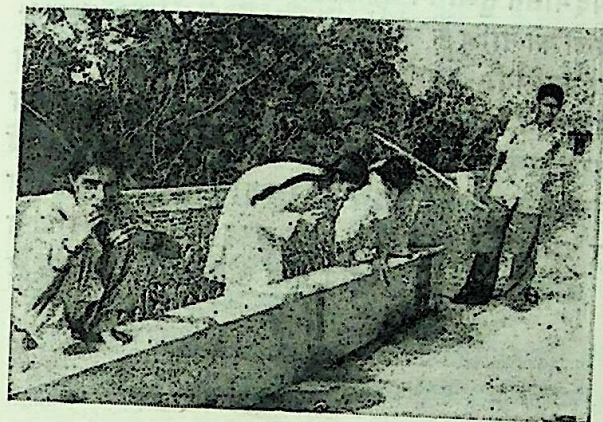
प्रभाव तथा लाभ :—इसका प्रभाव शीत्तप्पोदक होता है। यह मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है। प्यास मिटाता है। अतिप्रदाह आलस्य, निद्रा, पित्त, पित्तप्रकोप, प्लीहा, गैस्ट्रिक ट्रबल, पागलपन, अम्लपित्त, व आंत्रशोथ में उपयोगी है। इसे गर्मी के दिनों में करना चाहिए। शीत प्रकृति (श्वास कष्ट, सर्दी, जुकाम, दमा, तथा श्वास कष्ट) में व शीत ऋतु में वर्जित है

शीतकारी प्राणायाम:—रीढ़ को सीधा रखकर उपयुक्त आसन में बैठ जाए। दोनों नाक को बन्द करे। जिव्हा मोड़ते हुए उसके मध्य भाग को तालू से लगाए। मुख को कौए की चोंच की भांति बनाकर पूरक करे। नियमानुसार कुम्भक तथा दोनों नाको से रेचक करे। 10 से प्रारम्भ कर 125 तक किया जा सकता है।

प्रभाव तथा लाभ :—इसका शीतोश्वास प्रभाव होता है। फास की स्थिति में नाक को बिना बंद किये करे अन्य लाभ शीतली प्राणायाम की तरह।

> **जिस साहित्य से हमारी सुरुची न जागे, आध्यात्मिक और मानसिक तृप्ति न मिले, हम में गति और शक्ति न पैदा हो, हमारा सौन्दर्य प्रेम न जाग्रत हो, जो हम में सच्चा संकल्प और कठिनाइयों पर विजय पाने की सच्ची दृढ़ता न उत्पन्न करे, वह आज हमारे लिये बेकार हैं, वह साहित्य कहलाने का अधिकारी नहीं।**
>
> **—प्रेमचन्द**

षट्कर्म क्रियायें

शारीरिक तथा मानसिक शुद्धिकरण की दृष्टि से षट् कर्म क्रियाओं का विशेष महत्व है।

षट् कर्म क्रियायें:- केन्द्र द्वारा प्रति दिन 5 बजे प्रातःकाल षट्कर्म क्रियायें करायी जाती है। स्वास्थ्य साधक षट्कर्म क्रियायें करते हुए।

कुंजर क्रिया :– 6 ग्लास गरम पानी कागासन (उकड़ू) में बैठकर पीये। पुनः 90° से झुक कर अनामिका, मध्यमा व तर्जनी अंगुली को मुँह के अन्दर ले जाकर तथा दाहिने हाथ से पेट को दबाकर उल्टी करे। तत्पश्चात् 5 मिनट विश्राम करे। यह क्रिया सूर्योदय से पूर्व करे। 20 दिन लगातार करने के बाद सप्ताह में एक दिन करना चाहिए।

जलनेति :—उबले पानी को थोड़ा ठंडाकर नमक डालकर उसे नलीदार लौटे में भरे। जिस तरफ का नाक चलता है उस तरफ के हाथ पर लौटा रखे तथा नली को उस नाक में लगादे तथा सिर को सामने व विपरीत दिशा में घूमा दे। पानी दूसरे नासिका से गिरने लगेगा। श्वास मुँह से ले। नाक से श्वास लेने पर पानी सिर में चला जायेगा जिससे सिर दर्द हो सकता है। इस क्रिया को पुनः दूसरे नाक से करे।

जलनेति के पश्चात् दोनों हाथो को कमर पर रखे। 90° से झुके। ऊपर, नीचे, दायें, बायें, 25-25 बार श्वास फेंककर भस्त्रिका प्राणायाम करे। पुनः बैठकर भस्त्रिका प्राणायाम करे।

बैठकर कपालभाति क्रिया न० 2 अथवा भस्त्रिका प्राणायाम :

साधन व विधि

सुविधानुसार पद्मासन सुखासन या सिद्धासन में रीढ को सीधा रखते हुये बैठ जायें, बायें हथेली को नाभि के सीध में सीधा रक्खें । दाहिने हाथ के अनामिका और मध्यमा अंगुलियो से बाई नासिका रन्ध्र को बन्द कर दाहिनो नासिका रन्ध्र द्वारा तीव्रता से श्वांस बाहर निकालें (रेचक) फिर उसी रन्ध्र से तीव्रता से श्वांस लेकर (पूरक); फिर इस रन्ध्र को अंगूठे से बन्द करके बाई नासिका रन्ध्र द्वारा तीव्रता से श्वांस निकाल दें (रेचक) । फिर बाई नासिका छिद्र से पूरक करें और दाहिनी से रेचक करें । इस तरह यथाक्रम से 100 से 150 तक लोहार की धोंकनी की तरह तीव्र गति से पूरक-रेचक क्रम से

भस्त्रिका करें ।

सूत्र नेति: —

सूत्र नेति या कैथेटर से नेति :--4 नं. का कैथेटर या सूत्र नेति लेकर जिस नाक से श्वास चलता हो उस नाक में कैथेटर का अग्र भाग अथवा सूत्र नेति का अग्र भाग मोड़कर धीरे-धीरे घुसाकर दाहिने हाथ के अंगूठे, अनामिका व मध्यमा को मुँह के अन्दर ले जाकर कैथेटर को पकड़ ले । अब दोनों हाथों से धीरे-धीरे आगे पीछे घर्षण करें । पुनः दूसरे नाक से करे । कैथेटर के पश्चात सूत्रनेति का प्रयोग करना चाहिए ।

लाभ :--साइनाइटिस, रिनाइटिस, हड्डी बढ़ जाने पर, एलर्जिक जुकाम, नासिका प्रदाह, नकसीर, नाक से बदबूदार स्त्राव, किसी भी प्रकार का दृष्टिदोष, सिर दर्द, स्नायु विकृति में विशेष लाभदायक । सूत्र, कैथेटर नेति के पश्चात् गोधृत दोनों नाक में 5–5 बून्द डालकर घृत नेति अवश्य करनी चाहिए नहीं तो भयंकर दर्द हो सकता है ।

शंख प्रक्षालन क्रिया :—गरम पानी में सैंधा नमक डालकर घोल बनाये । कागासन (उकड़ू) में बैठकर दो ग्लास या एक लीटर पानी पीयें ।

इसके बाद क्रम से निम्न योगासन करे।

(1) **सर्पासन** :—पेट के बल लेट जाये। हाथ पर बल देकर सिर से कमर तक का भाग ऊपर उठाए। सिर ऊपर व दृष्टि सामने रखे। कंधो के ऊपर से सिर को मोड़कर क्रम से 4 बार दायीं तथा बायीं तरफ मिली हुई एड़ियों को देखे।

(2) **उर्ध्वहस्ततानासन** :—सीधे खड़े हो जायें। दोनों हाथों की अंगूलियों को फंसाकर ऊपर ले जावें। मिले हुए कर-पृष्ट सिर के ऊपर रहेंगे। क्रम से चार बार दायें-बाएं कमर से ऊपर का भाग मोड़े।

(3) **कटिचक्रासन** :—पैरों के बीच में डेढ़ फीट का फासला रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं। दोनों हाथों को कंधे की सीध में ग्रागे फैला दे। बताई विधिनुसार क्रम से 4 बार बायें-दाएं कमर से ऊपर तक का हिस्सा मोड़े जिस तरफ मुड़ें दृष्टि उस हाथ की हथेली की ग्रौर रहेगी।

(4) **उदरकर्षासन** :—कागासन में बैठें, दोनो हथेलियों की घुटनों पर रखकर बाएं घुटने को नीचे की ग्रोर मोड़कर दाहिने पैर के पंजों पर रखें। कमर को दाहिनी तरफ मोड़कर पीछे देखे। इस क्रिया को दूसरे पैर से करे, क्रम 4 बार

उपर्युक्त चारों क्रियाएं करने के बाद पाखाना नहीं लगे तो पुनः दो ग्लास नमकीन पानी पीकर क्रमशः उपर्युक्त क्रियाएं दोहराएं। पुराने कब्ज की स्थिति में तीन चार चक्र के बाद हाजत होगी। क्रिया के दौरान वमन या ग्रन्य शिकायत होने पर धैर्य रखे। ऐसी स्थिति में टहलें। सर्वप्रथम इस क्रिया में मल निकलता है फिर मल मिश्रित जल, पीला पानी तथा ग्रन्त में जैसा पानी पिया जायेगा वैसा पानी निकलेगा। दो तीन चक्र स्वच्छ जल निकलने के बाद क्रिया बन्द कर दे। ग्रन्त में सादे पानी की कुंजर क्रिया करे। एक घंटे बाद 65:65 ग्राम चावल व धूली मूंग की दाल की सिर्फ खिचड़ी 50 ग्राम शुद्ध गो घृत के साथ ले। खिचड़ी में हल्दीके सिवाय कोई मसाला व सब्जी न ले। पूर्ण विश्राम करे। दोपहर

पश्चात् गुनगुने पानी से स्नान करे। दोपहर में रसदार फल व रात्रि के भोजन में उबली सब्जी व रोटी लेनी चाहिए। शंख प्रक्षालन की पूर्व संध्या को सिर्फ दूध या फल के सिवाय कुछ न ले। शंख प्रक्षालन के दिन दूध तथा दूध से बनें तथा अन्य गरिष्ट खाद्य पदार्थ न ले।

लाभ :—आमाशय व आंत के समस्त रोग मधुमेह, गेस्ट्रिक ट्रबल, दमा, स्त्री सम्बन्धी रोग एवं समस्त रोगों में शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालने की अदभूत प्रक्रिया है। शरीर के शुद्धिकरण द्वारा समस्त रोगों से मुक्ति मिलती है।

निषेध :—उच्च रक्तचाप, हृदय रोग अलसर एपेण्डिसाइटिस, व टी. बी रोग में अपने आप शंख प्रक्षालन अथवा अन्य कोई भी यौगिक क्रिया नहीं करनी चाहिए।

वस्त्र धौति :—18 से 24 फीट लम्बा 3 इंच चौड़ा मलमल के मुलायम कपड़े को अच्छी तरह साबुन तथा उबले पानी से साफ कर लेना चाहिए। कागासन में बैठकर धोती के किनारे को आगे से थोड़ा मोड़ कर दाहिने हाथ की अनामिका व मध्यमा से पकड़ कर गले के पास रखे। जिस प्रकार रोटी निगलते हैं उसी प्रकार धोती को खाते हुए निगले। धोती को दांतों से न चबाये। पहले उबकाई आती है, धीरे-धीरे अभ्यास से धोती निगलने में आ जाती है। सारी धोती को नहीं निगलना चाहिए। हमेशा 3-4 फीट धोती मुँह से बाहर रखे। सारी धोती खाने के पश्चात् भयकर व घातक दुष्परिणाम हो सकते है। धोती निगलने के पश्चात् नौली क्रिया करनी चाहिए। तत्पश्चात् कागासन में बैठकर धोती को धीरे-धीरे निकाले। धोती अटक जाय उस स्थिति में धोती को थोड़ी खाकर अथवा 3-4 घूंट प नी पीकर पुनः धीरे धीरे धोती को निकाले। हमेशा एक ग्लास पानी अपने पास रखे। किसी प्रकार की कठिनाई होने पर पानी पीयें।

प्रभाव :--धोती तथा कुंचर क्रिया का परावर्ती प्रभाव फेफड़े पर होता है जिससे फेफड़ों में से बहुत सारा कफ निकलता है इसलिये यह

दमा के रोगियों के लिए अति उत्तम यौगिक प्रक्रिया है। इसका प्रभाव आमाशय, यकृत, आंतों व गुर्दे पर होता है। हाइपरएसीडीटी गैस्ट्रिक ट्रबल तथा अन्य उदर संबंधी बीमारियों में पित्त-प्रकोप, अर्थराइटिस आदि वायु विकार, मुख में छाले पड़ना, अजीर्ण, गले संबंधी बीमारियो के लिए व कोष्ट बद्धता में अति उपयोगी क्रिया है। धोती क्रिया का आरम्भिक अभ्यास किसी विशेषज्ञ के संरक्षण में करना चाहिए।

समस्त संसार केअंधकार में इतनी शक्ति नहीं है कि वह मोमबत्ती के प्रकाश को भी बुझा सके. —अज्ञात

आहार चिकित्सा

स्वास्थ्य, पौषण और आहार

स्वस्थ नागरिक ही सुविकसित राष्ट्र का निर्माता है :

विरासत में मिली अपनी सभ्यता एवं संस्कृति को भूलकर हम कितने दीन-हीन होते जा रहे हैं इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है- पतनोन्मुख हमारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य। स्वास्थ्य किसी भी राष्ट्र की अमूल्य निधि होती है। स्वस्थ, सुसंस्कृत नागरिक राष्ट्र के वैभव, समृद्धि एवं विकसित विज्ञान का परिचायक होते हैं। रुग्ण समाज कभी भी सुसंस्कृत, सुसभ्य, एवं सुविकसित नागरिक का सृजन नहीं कर सकता। स्वास्थ्य राष्ट्रीय धरोहर है, और इसका रक्षण एवं संवर्द्धन करना राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक का पुनित कर्त्तव्य है। प्रत्येक व्यक्ति यह संकल्प ले कि हम प्रकृति के नियमों को समझ कर तद्नुरूप अपना जीवन यापन करेंगे तथा रोग उत्पन्न करने वाली अप्राकृतिक जीवन-यापन, व चिन्तन को अपने जीवन में कोई महत्व नहीं देंगें। इस संकल्प के साथ यदि हम अपना जीवन संचालित करते है, तो स्वास्थ्य की उपलब्धि स्वयं होगी। स्वास्थ्य के संबंध में कुछ लोगों की धारणायें बहुत ही गलत व भ्रामक है। वास्तव में स्वास्थ्य क्या है, इसे समझें।

स्व में स्थित : स्वास्थ्य (Health) :—

स्वास्थ्य का शाब्दिक अर्थ "स्व" में स्थित होना होता है। 'स्वास्थ्य में जीवन के सर्वाङ्गीण विकास का बहुत ही व्यापक एवं विराट अर्थ सन्निहित है। 'स्व' में स्थित वही हो सकता है जो शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं आत्मिक दृष्टि से पूर्ण संतुलित हो। स्वास्थ्य को अंग्रेजी में हेल्थ कहते हैं। हेल्थ 'शब्द' की उत्पति अंग्रेजी के बहुत ही प्राचीन प्रचलित शब्द 'हाल' (hal) से हुआ है, जिसका अर्थ सुरक्षित (Safe) तथा सुस्थित (Sound) होता है। प्रसिद्ध विश्व कोष वेब्स्टर कॉलिजियट डिक्शनरी में हेल्थ की परिभाषा इस प्रकार दी गई है — " The state of being hale and sound in body, mind or Soul especially from physical dis-

case or pain " शरीर, मन एवं आत्मा की सामन्जस्य पूर्ण स्थिति ही स्वास्थ्य है। शरीर, मन एवं आत्मा संतुलित अवस्था में होता है, उस स्थिति में किसी भी प्रकार के बाह्य या आन्तरिक प्रतिकारक (रोगोत्पादक) तत्व स्वास्थ्य पर प्रतिकुल प्रभाव नहीं डाल सकते। यह तथ्य परम सत्य है। किसी प्रकार मानसिक व शारीरिक रूग्णता से मुक्त रहना ही स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य की पूर्ण स्थिति में सभी अंग सुव्यवस्थित एवं सुनियोजित ढंग से कार्य करते है। मन सदैव प्रसन्नता से प्लावित रहता है, आत्मा आनन्द एवं मुदिता से परिपूर्ण रहता है, यही स्थिति ही स्वस्थता का परिचायक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार—"सिर्फ बीमारी अथवा शारीरिक एवं मानसिक नैर्बल्य से मुक्ति ही स्वास्थ्य नहीं कहलाता है, बल्कि व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्थिति में पूर्ण समन्वय ही स्वास्थ्य है— "a State of Compelete physical, mental social well being and not merely the absesne ot diseases or infirmity"

क्या आज हम स्वस्थ हैं ?

अभी कुछ दिन पूर्व विश्व के 136 सदस्य देशों ने मिलकर एक खूबसूरत नारा दिया है "2000 तक स्वास्थ्य सबके लिए सपना नहीं संकल्प है।" लेकिन वर्तमान में जिस स्वास्थ्य संक्रमण काल से हम गुजर रहे है, उससे तो स्वास्थ्य सपना ही लगता है। इस विचार के आधार में कुछ मूलभूत प्रश्न है, जो विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं प्रबुद्ध नागरिकों के लिए विचारणीय है। आज जिस अनुपात में अस्पताल खुल रहे है जितनी औषधियों का निर्माण हो रहा है जितने चिकित्सक बन रहे है क्या उससे अत्यधिक अनुपात में नये-नये रोग एवं रोगियों की संख्या में वृद्धि नहीं हो रही है। शायद इसका दोष जनसंख्या को दिया जाय लेकिन आज से 100 पूर्व जिस अनुपात में बीमार पड़ते थे आज का अनुपात उससे 25 गुणा अधिक है।

यह कहा जा सकता है कुछ संक्रामक रोगों (मलेरिया, चेचक, फ्लू, हैजा, प्लेग आदि) से मुक्ति मिली है लेकिन आज कैंसर, दमा, गठिया हृदय मानसिक विक्षिप्तता आदि घातक रोगों का अनुपात विकसित एवं विकासशील देशो में तीव्रत्तर गति

से बढ़ता जा रहा है। इसके अतिरिक्त घातक संक्रामक रोग कभी-कभी हजारों को अकाल काल कवलित कर जाते है, जिसके विषय में चिकित्सकों को पता तक नहीं चल पाता है।जैसा कि विगत दिनों मस्तिष्क शोथ से सैकड़ों मारे गये।

आज अरबों डालर विश्व का जो पैसा औषधियों एवं वेक्सीन पर खर्च किया जाता है। उसका अल्पांश भी यदि लोगों का स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्द्धन सम्बन्धी शिक्षा पर खर्च किया जाता तो आज विश्व की स्वास्थ्य सेवाएं अधिक बेहतर होती। स्वास्थ्य उपलब्धि हेतु औषधि जगत में जिस द्रुत गति से शोध हो रहा है और उससे तीव्रत्तर गति से औषधियों के दुष्प्रभाव से उत्पन्न होने वाले संघातक रोग फैल रहे है इस प्रकार के निष्कर्ष कई विकसित देशों में विभिन्नशोधो के आधार पर निकाले गये है। स्वास्थ्य औषधि से उपलब्ध नहीं हो सकता, यह कटु सत्य है। रोग लक्षण कुछ समय के लिये दबाए जा सकते है।

आयुर्विज्ञान के क्षेत्र में किये गये अनुसंधान से ऐसा प्रतीत होता है कि विकसित देश वास्तव में स्वास्थ्य को उपलब्ध है एवं विकासशील देश स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु प्रयत्नशील है लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा के अनुसार आज विश्व में कोई भी व्यक्ति स्वस्थ मिलना मुश्किल है। स्वास्थ्य का अर्थ जैसा कि बताया गया है आत्मिक मानसिक एवं शारीरिक तीनों ही दृष्टियों में सम्यक होना चाहिए। ग्रीक शब्द 'हिल्थ' से हैल्थ बना है जिसे स्वास्थ्य कहते है। हैल्थ का अर्थ पूर्णता समग्रता एवं अक्षुण्ता होता है हील्थ शब्द होली से बना है जिसका अर्थ पवित्रता होता है अर्थात् व्यक्ति वही स्वस्थ हो सकता है जो पाक जीवन जीता है। आज पश्चिमी देशों में बढ़ रहे भौतिक समृद्धि एवं मानसिक विक्षिप्तता को ध्यान में रखते हुए वहां स्वास्थ्य संवर्द्धन एवं रोग उन्मूलन की दृष्टि से एक ऐसी टीम बनायी जा रही है जिसमें एक पुजारी (पादरी) एक मनश्चिकित्सक एवं एक कायिक चिकित्सक होंगे। वास्तव में आत्मा मन एवं शरीर के धरातल पर रोगी का निदान व उपचार ही सही रूप में स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है। इस समन्वयात्मक उपचार पद्धति से आशातीत स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है।

अन्य कितने प्रश्न है जिसका समाधान विश्व स्वास्थ्य संगठन के पास नहीं

है। फिर भी विश्व स्वास्थ्य संगठन के 106 देश बधाई के पात्र है जिन्होंने ऐसा प्रयत्न किया है। लेकिन जिस उपाय से वे विश्व को स्वस्थ बनाना चाहते है उस उपाय से स्वास्थ्य उपलब्धि हास्यास्पद ही लगती है। स्वास्थ्य जीवन का नैसर्गिक गुण है एवं प्रकृति द्वारा स्वस्थ रहने के लिये हमारा सृजन किया गया हैं। यदि कोई बीमारी पनपती है तो उसका आधार खान-पान रहन-सहन, तथा चिन्तन-मनन में अव्यवस्था है।

अतः इसकी तरफ विशेष ध्यान देना पड़ेगा। चिकित्सक इस प्रकार होना चाहिए जो आत्मिक, मानसिक एवं शारीरिक विज्ञान में दक्ष हो। इस दृष्टि से प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं जीवन पद्धति विशेष भूमिका निभा सकती है। आइए इस चिकित्सा एवं जीवन पद्धति को सार्वभौम एवं सार्वजनीन बनाकर विश्व को सही स्वास्थ्य के दिशा में प्रेरित करे। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी इस चिकित्सा एवं जीवन पद्धति का प्रश्रय देकर स्वास्थ्य समस्या का हल ढूढ़ने में सफल हो सकती है। क्योंकि आज मन से विक्षिप्त एवं शरीर से रूग्ण विश्व स्वास्थ्य समस्या का हल प्राकृतिक व यौगिक चिकित्सा एवं जीवन पद्धति में सन्निहित है।

स्वास्थ्य का आधार : पोषण व आहार :---व्यक्ति का स्वास्थ्य मुख्यतया आहार एवं पोषण पर निर्भर करता है। और इस आहार एवं पोषण का सम्बन्ध हमारे मन और आत्मा से भी है। अर्थात् आहार, स्वास्थ्य और मन अन्र्तसम्बधित है। इससे सम्बन्धित अनेक प्रकार के अनुसंधान विभिन्न देशों में किए जा रहे है। विश्व विख्यात जैविक आहार विशेषज्ञ डा. एन. विग्मोर ने एक अदभूत प्रयोग का उल्लेख किया है- चूहों के दो समूहो में से एक समूह को मांस, मदीरा इत्यादि उत्तेजक खाद्य पदार्थ दिये गये तथा दूसरे समूह को फलों के रस, घास एवं अंकुरित अन्न आदि-जैविक आहार दिये गये। अध्ययन से पाया गया कि उत्तेजक खाद्य खाने वाले चूहों में हिंसात्मक प्रवृति आने से उनकी संख्या में तीव्रतर गति से कमी पाई गई इसके विपरीत जैविक आहार खाने वाले चूहों मे अद्भूत सौहार्द-भाव था।

इस प्रकार से कह सकते है कि सही रूप से स्वास्थ्य की उपलब्धि हेतु संतुलित आहार एवं पोषण का विशेष महत्व है। आहार और पोषण क्या है इसे संक्षिप्त रूप से जाने।

डा. डी. एफ. टर्नर द्वारा लिखित तथा शिकागो विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तक हेण्ड बुक ऑफ डायटथैरिपि में बताया गया है कि पोषण एक ऐसी संयुक्त प्रक्रिया है जिसमें चेतन शरीर द्वारा पोषण तत्वों को ग्रहण तथा उनका उपयोग किया जाकर शरीर के पुन: निर्माण उसके विकास एवं वृद्धि आदि कार्य सम्पन्न होते हैं अर्थात Nutrition is "the Combination of process by which the living organism receives and utilizes the materials necessary for the maintenance of its function and for the growth and renewal of its Components. तथा आहार प्राशन (खाने) की ऐसी संयुक्त कला एवं प्रक्रिया है जो व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से सम्पन्न की जाती है। यह प्रक्रिया पोषण एवं व्यवस्था। (Nutrition and Management) के सिद्धान्तों के अनुसार व्यक्तिओं समूहों एवं विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक अवस्थाओं के उपर निर्भर करता है, अर्थात Dietics is "the Combined science and art of feeding individuals or groups under different economic or health conditions according to the principles of nutrition and management"

जो व्यक्ति महान है वह प्रत्येक मनुष्य को महान होने का एहसास दिलाता है. —चार्ल्स डिकन्स

जीवन तत्वों का संक्षिप्त विवरण

कार्बोहाइड्रेट:– कार्बोहाइड्रेट उर्जा का मुख्य श्रोत है। यह स्नायु तंतु तथा ऊतकों के निर्माण के लिये आवश्यक होता है। दूग्ध से प्राप्त लेक्टोज़ नामक शर्करा आंतों में जाकर उपयोगी जीवाणु का निर्माण तथा केल्शियम के अवशोषण में सहायक होता है। दुग्ध श्रवणावस्था के समय माताओं में पूर्ण संचित शर्करा लेक्टोज में परिवर्तित हो जाता है।

शर्करा के प्रकार तथा स्त्रोत :—

मोनो सैक्राइड्स या हेक्सोज:– ग्लूकोज, फ्रूक्टोज जैसे-शहद और फल का शर्करा।

डायसैंकराइड्स:-- सुक्रोज (चुकन्दर तथा ईख), माल्टोज सभी प्रकार के अन्न, लैक्टोज (दूध)

पॉलीसेकराइड्स:--स्टार्च (अनाज, कंदमुल, केला) ग्लाइकोजन (लीवर तथा माँसपेशियां) सेलुलोज (फल, सब्जी, अनाज का छिलका आदि)

वसा:-- वसा भी ऊर्जा का मुख्य श्रोत है। वसा की गुणवता उसमें उपस्थित वसाअम्लों (fatty acids) के ऊपर निर्भर करती है। नहीं जमने वाले वसा में असंतृप्त वसाम्ल अधिक होता है जवकि जमने वाली वसा में संतृप्त वसाम्ल अधिक होते है। संतृप्त वसाम्ल (जैसे:- डालडा,घी,आदि) के अधिक प्रयोग से रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा वढ़ जाती है जिससे विभिन्न प्रकार के हृदय रोग, गठिया, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, लीवर, तथा गुर्दे संवंधी रोग होते हैं। वसा, प्रोटीन, विटामिन तथा स्नायु के निर्माण में भाग लेता है। वसा में घुलने वाले विटामिनों को शरीर में ले जाने तथा उपयोगी वनाने में संवाहक का कार्य करते हैं। वसा, तापनियंत्रक, स्नेहन, तथा शरीर रक्षा का कार्य करता है।

प्रोटिन:-- प्रोटिन की गुणवता उसमें उपस्थित आवश्यक एमिनो एसिड (जिसे शरीर निर्माण नहीं कर पाता है) के ऊपर निर्भर करती है। कुल आवश्यक एमिनो एसिड १२ होते हैं। जो जन्तुज प्रोटीन, अंकुरित अन्न, फल व सब्जी में पाये जाते हैं। मांस, मछली का प्रोटीन उत्तम किस्म का माना जाता है। लेकिन उसमें क्षार प्रधान तत्वों की कमी होने से यह शरीर में विषाक्तता की स्थिति उत्पन्न करता

—:: विटामिन ::—

विटामिन 'ए':—— आंख, मुंह, आमाशय, आंतें, श्वसनांग, तथा गुप्तांगों की रोगाणुओं से रक्षा करता है। म्यूकस सेक्रेशन को क्रियाशील कर त्वचा एवं आंख के स्वास्थ्य को बनाये रखता है। इसकी कमी से विभिन्न प्रकार के चर्म रोग तथा नेत्र रोग (नेत्रप्रदाह, अंधापन आदि रोग) होते हैं।

मुख्य श्रोत:—पीले फल तथा पीली सब्जियाँ (जैसे आम, गाजर पपीता, कद्दू, आदि) गहरी हरी पत्तीदार सब्जियाँ (जैसे पालक, मूली का पत्ता आदि) गोघृत मक्खन दूध आदि।

विटामिन 'बी'1 या थायमिन:— मस्तिष्क, हृद्‌य, पाचन संस्थान तथा मांस-पेशियों के लिये आवश्यक हैं इसकी कमी से मंदाग्नि, हृद्‌य रोग, शुष्क तथा आद्र वेरी-वेरी, लकवा, स्नायविक-कमजोरी, अतिसार, थकान, ऐंठन, अवसाद, सिरदर्द, आदि रोग पनपने लग जाते हैं।

मुख्य स्त्रोत : जैविक आहार जैसे:—अंकुरित रिजका, अन्न, हरीपत्ती वाली सब्जियाँ, कणयुक्त चावल (मील छंटा नहीं) आलू आदि बंद छिलके वाले सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों तथा दूध आदि में विटामिन बी-1 थायमिन होता है।

विटामिन बी-२ (रिबोफ्लेविन):— लीवर, हृद्‌य तथा पाचन संस्थान के लिये आवश्यक है। इसकी कमी से चर्मरोग, दृष्टिदोष आदि रोग होते हैं।

मुख्य स्त्रोत:— अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियाँ, दूध इत्यादि।

विटामिन बी-३ (नायसिन):— इसकी कमी से भयंकर रोग पैलाग्रा होता है जिसमें डी. से प्रारंभ होने वाले रोग १- डर्मेमटाइटिस (भयंकर चर्मरोग) २- डायरिया ३- डेमनेसिया (मानसिक विकृति) के लक्षण दिखाई देते हैं। इसका यदि समय पर उपचार नहीं किया जाय तो रोग को चौथी (अंतिम) परिणिति मौत ही होती है। यह पाचन संस्थान तथा स्नायु संस्थान का रोग है। अतः रोग की प्रारंभावस्था में ही उपचार आरंभ कर देना चाहिए।

प्रमुख स्त्रोत:— नींबू, अंकुरित अन्न, घी, सब्जियाँ, मूंगफली, आदि।

हैं। जिससे शरीर क्षीण हो जाता है। प्रोटीन हड्डियों, त्वचा, इंजाइम, रक्तसिरम, रक्त, रक्तकोशिकाएं, जीव द्रव, अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों, हार्मोन, एण्टीबोडीज, विटामिन बी (नायसिन तथा कोलिन) तथा डी. एन. ए. आदि प्रमुख जीवन तत्वों का निर्माण तथा शरीर वृद्धि का कार्य करता है। अतः प्रोटिन शरीर के लिए अति आवश्यक तत्व है।

जल:-- रक्त, पाचक रस, विभिन्न प्रकार के स्नेहन, हार्मोन तथा अन्य शरीर द्रव के निर्माण में, शरीर से विजातीय पदार्थ के निष्कासन, रक्त संचार, हार्मोन्स स्त्राव, भोजन को पचाने, चयापचय क्रिया को नियमन करने, ऊतकों द्वारा नष्ट हुये तरलता को पुन: स्थापित करने, जैविक रासायनिक प्रतिक्रिया के लिए उत्प्रेरक के रूप में आदि विभिन्न शारीरिक कार्य संचालन के लिये जल का विपुल और विशिष्ट महत्व है।

शरीर के तल पर आहार स्वास्थ्य पूर्ण हो अनुत्तेजना पूर्ण हो और अहिंसक हो। चित के तल पर आनन्द पूर्ण चित की दशा हो, प्रसाद पूर्ण और प्रसन्न मन हो और आत्मा के तल पर कृतज्ञता का बोध हो, धन्यवाद का भाव हो, ये तीनों बातें भोजन को सम्यक बनाती है। —**आचार्य रजनीश**

विटामिन बी-६ (पायरिडॉक्सिन):— इसकी कमी से अनिद्रा रोग, चर्म-रोग, मंदाग्नि, नेत्र प्रदाह तथा स्नायु संस्थान संबंधी रोग हुआ करते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:— अंकुरित अन्न, दूध मेवे, ताजी सब्जियां व फल इत्यादि।

विटामिन बी-१२:— यह न्यूक्लियक एसिड तथा न्यूक्लियक प्रोटीन का निर्माण करता है। इसकी कमी से अस्थि मज्जा में लाल रक्तकण बनने बंद हो जाते हैं, जिससे परनिसयस एनिमिया होता है।

प्रमुख स्त्रोत:— दूध, अंकुरित अन्न, सूखे अन्न में भी अल्पांश होता है।

विटामिन एच (बायोटिन):— इसकी कमी से रक्त हीनता, हाथ पैरों का चर्म रोग:, नर्वसनेस आदि रोग के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:— अंकुरित अन्न, दूध, खमीर, जीवन्त आहार इत्यादि।

पैन्टोथेनिक एसिड:—कुछ हार्मोन्स के निर्माण में भाग लेता है। इसकी कमी से स्नायु संबंधी, मंदाग्नि, वमन, पेट का दर्द, अपचन, मानसिक अवसाद, रोगाणुओं का आक्रमण, निम्नरक्तचाप, पैर जलन आदि रोग लक्षण दिखाई देते है।

कोलिन :– कोलिन एक प्रकार का विद्युत चुम्बकीय द्रव एसीटाइल-कोलिन बनाता है जो संवेदनाओं के संवाहक का कार्य करता है। विटामिन बी-12 फॉलिक एसिड, मेथियोनिन तथा कोलिन एक दूसरे से अन्तर्संबंधित है। ये लीवर के लिये आवश्यक है। इसकी कमी से लीवर वृद्धि, सिरोसिस, किडनी, एड्रिनल, हृदय, फेफड़े तथा नेत्र संबंधी रोग होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :– फल, साग-भाजी, अंकुरित अन्न व दूध इत्यादि।

इनोसिटॉल :– यह लीवर के लिये आवश्यक है।

पाराएमिनो बेन्जायक एसिड :– इसे संक्षिप्त में पाबा कहते हैं। यह फॉलिक एसिड का निर्माण करता है। टाइफस बुखार में उपयोगी है।

मुख्य स्त्रोत :– अंकुरित अन्न, खमीर इत्यादि।

फॉलिक एसिड :– लाल रक्त कण, श्वेत रक्त कण तथा कोशिकाओं के निर्माण में भाग लेता है। इसकी कमी से मंगलोब्लस्टिक तथा मैक्रोसाइटिक रक्त-हीनता, अजीर्ण तथा मानसिक शिकायत होती है।

मुख्य स्त्रोत :– सभी प्रकार के अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां। प्रायः बी ग्रुप के सभी विटामिन एन्जाइम का कार्य करते हैं तथा कार्वोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा की चयापचय क्रिया में सहायक होती है। आग के सम्पर्क में आते ही समाप्त हो जाते हैं।

विटामिन सी-असकॉबिक एसिड अथवा स्कर्वी अवरोधक विटामिन :– पाचक रसों के निर्माण, रक्तवाहिनियों के विकास एवं सशक्त बनाने, उत्तकों के निर्माण, दांतों के लिये उपयोगी, बाह्य संक्रमण से रक्षा, हड्डियों तथा उपास्थियों के निर्माण तथा सशक्त बनाने, रक्तस्त्राव रोकने, घाव भरने, कॉलेस्ट्राल को कम करने तथा इसे सेक्स हार्मोन में परिवर्तित करने, यक्ष्मा, गठिया, न्यूमोनिया, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, स्कर्वी, पायरिया, दांतों में मवाद आना, मलेरिया, सर्दी, जुकाम, खांसी रक्तहीनता, शरीर एवं मस्तिष्क विकास में विटामिन सी की विशिष्ट उपयोगिता है। विटामिन बी तथा सी जल में घुलनशील होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :– आंवला, अमरुद, टमाटर व अन्य खट्टे फल, अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां व ताजे फलों में प्रचुर मात्रा में होता है।

विटामिन बी तथा सी भोजन को अधिक देर तक पकाने, मसलने, तलने से नष्ट हो जाता है। हरी सब्जी अच्छी तरह धोकर सावधानी पूर्वक काटें। एक बर्तन में सब्जी रखकर ऊपर से गर्म पानी डाल देवें अथवा पानी गर्म करके कटी हुई सब्जी डालें। फिर मसाले में मुख्य रुप से नमक, हल्दी, धनिया ही डालें। फिर ढक्कन से ढक्कर रखदें। स्टोव या चुल्हे से 10 मिनट बाद उतार लें। 10 मिनट तक ढक्कन से ढक्कर ठण्डा होने दे। इस तरह सब्जी तैयार हो जायेगी। कुकर की वनी सब्जी स्वास्थ्य वर्द्धक होती है। आंवला विटामिन सी का सबसे बड़ा स्त्रोत है।

विटामिन डी : [एण्टीरिकेटिक विटामिन) विटामिन डी की उपस्थिति में ही केलिशयम तथा फास्फोरस का अवशोषण होकर शरीर के लिए उपयोगी

बनता है। विटामिन डी की कमी से बच्चों में रिकेट्स, वयस्कों में ऑस्टियोमलेशिया रोग होता है। बच्चों की वृद्धि रूक जाती है। हड्डियां ककजोर हो जाती है। पैर छाती रीढ़ तथा कमर कों हड्डियां वेढंगी हो जाती है। अर्थराइटिस, गठिया, टिटेनी, व दांत संबंधी तथा मांसपेशियों की ऐंठन आदि रोग हो जाते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:—सूर्योदय काल की धूप, दूध, समुद्री मछली, (कॉड व शार्क) लीवर आयल इत्यादि।

विटामिन ई (एण्टी स्टरलिटी विटामिन):— विटामिन ई तथा सेक्स हार्मोन एक दूसरे से संबंधित होते हैं। प्रजनन शक्ति विकास, गर्भधारण में सहायक, भ्रूण-रक्षा में उपयुक्त है। विटामिन ए की रक्षा, लाल रक्तकण, माहवारी-अनियमितता, शरीर से अधिक रक्तश्राव, दुग्ध-कमी, मांसपेशियों की कमजोरी, गर्भपात, हृदयरोग, आदि लक्षण विटामिन ई की कमी से दिखाई देते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:— अंकुरित अन्न, हरी सब्जी (गेहूँ तथा चावल के जर्म में सबसे अधिक पाया जाता है।)

विटामिन के : (एण्टीहिमोरेजिक, कोएगुलेशन विटामिन) :— गर्भस्थ नव-जात शिशु में विटामिन के की कमी से रक्तस्त्राव तथा पीलिया दो घातक बीमारियां होती है। उतको को क्रियाशील करने तथा रक्त जमाने का कार्य विटामिन के करता है। विटामिन ए. डी. इ के वसा में घुलनशील है।

मुख्य स्त्रोत:— ताजी हरी सब्जियाँ फल अंकुरित अन्न।

विटामिन पी:— यह रक्तास्त्राव रोकता है। रक्तवाहिनियों के लचीलेपन को बनाये रखता है। पी रक्तचाप तथा कैन्सर के लिए उपयोगी है।

मुख्य स्त्रोत:— खट्टे फलों (नींबू आदि में) पाया जाता है।

विटामिन एफ:— आवश्यक असंतृप्त वसाम्ल में पाया जाता है जन्तुज वसाम्ल में इसका सर्वथा अभाव होता है इसकी कमी से गुर्दे की खराबी, एक्जिमा श्वास कष्ट, संधिवात आदि रोग के लक्षण दिखने लगते हैं।

खनिज लवरण (Minerals)

कैलशियम (Ca) : मांसपेशियों को क्रियाशील बनाये रखने, हृद्‌य की धड़कन व स्पन्दन, हड्डियों तथा दांतो का समुचित निर्माण विकास एवं मजबूत करने, कोशिकाओं की परागम्यता तथा कुछ एन्जाइम को क्रियाशील करने आदि क्रियाओं के लिये कैलशियम आवश्यक होता है। इसकी कमी से हड्डियों एवं दांत संबंधी विभिन्न रोग होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:— दूध, दूध से बने खाद्‌य पदार्थ, पालक. टमाटर आदि हरी ताजी सागभाजी, अंकुरित अन्न ताजे फल इत्यादि।

फॉस्फोरस (P) : हड्डियों एवं दांतो के निर्माण, रक्त के अम्लत्व व क्षारत्व को संतुलित बनाये रखने तथा कार्बोहाइड्रेट को आत्मसात् करने, मांसपेशियों को क्रियाशील करने में फास्फोरस की विशिष्ट उपयोगिता है। इसकी कमी से हड्डियों एवं दांत संबंधी रोग होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:— दूध, अंकुरित अन्न, हरी सागभाजी, ताजे फल इत्यादि।

पोटाशियम (K):— मांसपेशियों को क्रियाशील बनाये रखने, हृद्‌यगति को नियंत्रित करने, संवेदनाओं को ले जाने तथा ले आने, कोशिकाओं के आकार-प्रकार सामान्य बनाये रखने के लिये पोटाशियम आवश्यक होता है। इसकी कमी से मांसपेशियों की कमजोरी, पाचन संस्थान की कमजोरी, मानसिक अस्थिरता, थकान, स्मरण शक्ति का ह्रास, अनिद्रा, हृद्‌य पेशियों की कमजोरी आदि रोग लक्षण दिखते हैं।

प्रमुख स्त्रोत:—सभी प्रकार की सब्जियाँ तथा अंकुरित अन्न आदि।

सोडियम : (Na) :– शरीर में क्षारत्व, अम्लत्व तथा ओस्मोटिक दबाव को संतुलित रखता है। कोशिकाओं तथा स्नायु संस्थान के लिये आवश्यक है। गर्भावस्था तथा हार्मोनल अव्यवस्था के कारण शरोर में सोडियम बढ जाता है।

इसकी कमी से डायरिया, वमन, हैजा, निम्नरक्तचाप, मांसपेशियों की थकान त्वचा का रंग परिवर्तन आदि रोग लक्षण दिखते हैं।

मुख्प स्त्रोत :– पनीर, दूध, छेना, ताजी हरी सब्जी, अंकुरित अन्न तथा साधारण नमक। उच्चरक्त चाप में नमक बिल्कुल बंद करदें।

क्लोरिन : (Ci_2) : यह एक अम्लीय तत्व है जो शरीर में क्षारत्व, अम्लत्व तथा औस्मोटिक दवाव को संतुलित बनाये रखता है। आमाशय से निकलने वाले पाचक रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hcli) के निर्माण में भाग लेता है। इसकी कमी से वमन होता है। Na तथा Cl की वृद्धि से गुर्दे संबंधी तथा उच्चरक्तचाप रोग दोते हैं।

मुख्य स्त्रोत :—साधारण नमक, दूध, हरी ताजी, सब्जी अंकुरित अन्न इत्यादि। गुर्दे संबंधी विमारो में Na तथा Cl बंद करदें।

मैंग्नेशियम (Mg) :--हड्डियों तथा दांतों के निर्माण, मांसपेशियों को क्रिया शील करने, कुछ एन्जाइम को क्रियाशील करने के लिए मैंग्नेशियम की आवश्यकता होती है। अधिक शराव पीने से शरीर में इसकी कमी हो जाती है। जिससे सिरोसिस नामक भयंकर लीवर का रोग होता है, इसकी कमी से मूत्र यंत्र संबंधी, टीटेनी, मांसपेशियों का कम्पन्न आदि रोग लक्षण दिखते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :---जीवन्त आहार, साग भाजी, फल, ताजी हरी सब्जियां अंकुरित अनाज इत्यादि।

लोहा (Fe) : लोहा रक्त में हिमोग्लोविन तथा मांसपेशियों में ग्लोविन के रूप में होता है। इसके अतिरिक्त यह लीवर, प्लीहा, अस्थि मज्जा, गुर्दे, रक्त प्लाज्मा तथा अन्य एन्जाइमों में पाया जाता है। रक्त के प्रमुख घटक हिमोग्लोबिन के निर्माण के लिये लोहा अतिआवश्यक तत्व है। इसकी कमी से रक्ताल्पता (हिमोग्लोविन की कमी) रोग होता है। अधिक रक्त स्त्राव, पाचन संबंधी रोग, लीवर की खरावी, हाइपर एसिडिटी, अतिसार, शैशवावस्था, नवयौवनाओं, किशोरियों, गर्भावस्था, दुग्धपान के समय शरीर में लोहे की कमी हो जाती है। अतः ऐसी स्थिति में लोहे युक्त खाद्य पदार्थ प्रचुरता से खाने चाहिये। चहरे पर काले-काले दाग कैल्शियम लोहा तथा खनिज पदार्थ एवं विटामिनों की कमी से होता है।

मुख्य स्त्रोत : --सभी प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जी, खुबानीं. कालीद्राक्ष, तिल, फल, सेव, अंगुर, अंकुरित अन्न इत्यादि।

मॅगनिज (Mn) मैगनीज थायरोक्सिन हार्मोन के निर्माण, प्रोटीन के चयापचय क्रिया, विटामिन कोलिन को क्रियाशील बनाने तथा कुछ एंजाइमों को क्रियाशील करने के लिए आवश्यक खनिज तत्व है।

मुख्य स्त्रोत :--अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां फल आदि।

तांबा (Cu):--लोहे की सात्मीकरण क्रिया के लिए तथा हिमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक होता है। ऐंटी एसिड विटामिन सी तथा टायरोसिन नामक प्रोटीन के चयापचय क्रिया के लिये, बाल नाखून तथा त्वचा को स्वाभाविक रंग देने में तांवा का वृहद उपयोग है। तांबे तथा लोहे की कमी से मानसिक रोग, लीवर, तथा पाचन संस्थान संबंधी तथा स[illegible]द कोढ आदि रोग होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :--ताजी हरी सब्जीयां अंकुरित अन्न इत्यादि।

आयोडीन (I) : आयोडीन प्रमुख हार्मोन थायरोक्सिन के निर्माण के लिये आवश्यक तत्व है। इसकी कमी से स्नायु संस्थान तथा मानस जन्य रोग, हड्डियों का विकास रुक जाना मिक्सो[illegible]मा, रक्तचाप, हृदय रोग, गलगण्ड, थायरायड, कैंसर आदि रोग के लक्षण दिखाई देते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :--समुद्री खाद्य पदार्थ, दूध, आयोडीनयुक्त नमक इत्यादि

फ्लोरिन (F) :--यह हड्डियों एवं दांत के लिये उपयोगी है। पानी में इसकी अधिकतासे दांत एवं हड्डियों से सम्बंधित रोग होते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :--अंकुरित अन्न, फल व सागभाजी आदि।

जस्ता (Zn) :--कुछ एन्जाइम के निर्माण में, शारीरिक व मानसिक वृद्धि के लिये, प्रोटीन के चयापचय क्रिया तथा कार्बन डायक्साइड के निष्कासन के लिये जस्ता उपयोगी होता है।

प्रमुख स्त्रोत:-- यीस्ट, खमीर, अंकुरित गेहूं, समुद्री खाद्य पदार्थ इत्यादि।

कोबाल्ट (Co) :--यह विटामिन बी 12 (कोबाल एमीन) के निर्माण में भाग लेता है।

प्रमुख स्त्रोत :--अंकुरित अन्न जीवन्त आहार इत्यादि।

मोलिब्डनम (Mo) :--शरीर के अन्य चयापचय क्रिया में भाग लेता है।
प्रमुख स्त्रोत :--अंकुरित अन्न जीवन्त आहार तथा ताजे फल व सब्जियां आदि
सिलिकान (Si) :--घाव भरने (हिलिंग क्रिया) में मदद करता है।
प्रमुख स्त्रोत :--अनाज, फल, जीवन्त आहार, हरी सब्जियां इत्यादि।

अन्य खनिज तत्व जिनके कार्य अज्ञात हैं इनमें कुछ शरीर में एन्जाइम के निर्माण में सहायक होते हैं। तो कुछ चयापचय क्रिया में उत्प्रेरक का कार्य करते हैं। विभिन्न अनुसंधानों से इस निष्कर्ष पर पहुंचा गया है कि संश्लेषित विटामिन तथा खनिज लवण जो दवाओं के रूप में प्रयुक्त होते हैं उनका अवशोषण तथा सात्मीकरण आंतों द्वारा ठीक से नहीं हो पाता है। फलस्वरुप शरीर के काम में बाधा उपस्थित कर विभिन्न प्रकार की बीमारियों (कब्ज, डायरिया, स्नायु संस्थान संबंधी गठिया आदि) रोग उत्पन्न करते हैं। जबकि अंकुरित अन्न ताजे फल, ताजी हरी सजिब्यां आदि जैविक आहार से प्राप्त विटामिन खनिज शर्करा प्रोटिन आदि का पाचन, अवशोषण तथा सात्मीकरण आंतों द्वारा शीघ्र होता है। क्योंकि ये आंतों के अनुकूल पड़ते हैं। इसके अतिरिक्त जैविक आहार में कुछ ऐसे इन्जाइम भी पाये जाते है जो इनके चयापचय क्रिया में पूर्ण भाग लेकर सात्मीकरण की क्रिया को सुगम बना देते है। संश्लेषित आहार एवं दवाओं में इन प्रकृति प्रदत इन्जाइमों का सर्वथा अभाव होता है।

रोग का कारण क्या है ?

रोग का मुख्य कारण गलत खान-पान, गलत रहन-सहन तथा गलत चिंतन मनन होता है। इसमें खान-पान का विशेष महत्व है। कॉफी चाय, तला-भुना, मिर्च मसालेदार जैसे कोफते, कचोरी, समोसे आदि नमकीन, विविध मिठाई, शर्बत, आइस्क्रीम, बर्फ, कन्फेशनरी फूड्स, तंबाकू, बीड़ी तथा संश्लेषित आहार आदि खाद्य पदार्थ मृत आहार (डेड फूड) कहलाते हैं। इनसे शरीर की कोशिकाएं दुष्प्रभावित होती है। ये पाचन संस्थान के कार्य को अव्यवस्थित करते है। शरीर में विजातीय एवं विषाक्त पदार्थों का बोझ बढ़ जाता है। शरीर की रोग-प्रति रोधक क्षमता व जीवनीशक्ति का ह्रास होता चला जाता है। रक्त और लिम्फ

परिवहन तथा स्नायु संस्थान विषाक्त हो उठते हैं। फलस्वरुप विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोग उत्तन्न होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों पर रोगी को स्वास्थ्य के लिये युक्त चिंतन और संतुलित आहार विहार के नियमों की जानकारी दी जाती हैं। जल चिकित्सा मिट्टी चिकित्सा, मालिश, जीवन्त आहार (Vitalizing Food) तथा यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर में एकत्रित विजातीय तथा विषाक्त पदार्थों को निष्कासित एवं शरीर की कोशिकाओं के प्रत्येक अणु-परमाणु को परिवर्तित कर शरीर की जीवनी शक्ति बढ़ाई जाती है। इससे रोग मुक्त होने में विशेष सफलता मिलती है।

जीवन दायक आहार क्रम : कम खाइये संतुलित खाइये

5-30 प्रातः — नीबू 1 या 1/2+1 ग्लास पानी+शहद (2 चम्मच)

6-30 सुबह — गेहूं का पानी (रेजुवेलक) अथवा गेहूं+मेथी का पानी (इसके साथ नीबू+शहद ले सकते हैं।)

9-30 सुबह — नाश्ता :--गाजर+पालक का रस अथवा मौसमानुसार फल अथवा रात्रि के भीगे हुए 20-25 दाने मुनक्का+अंकुरित अन्न मूंग-फली आदि अथवा गाजर+गेहूं के पत्ते का रस अथवा गेंहूं के पत्ते का रस+जल ($\frac{1}{2}$–$\frac{1}{2}$) ग्लास अथवा दूध एक ग्लास

11-30 सुबह — भोजन :-अपक्वाहार (uncooked or living food) मौसमानुसार ताजी हरी सब्जी 60% (300 ग्राम)+अंकुरित अन्न 25% (125 ग्राम)+रिजका 10% (50 ग्राम)+अन्य खाद्य (गुड़, खजूर आदि) 5%(25 ग्राम) अथवा–पक्वाहार (cooked food) रोटी 12% (30 ग्राम आटे की एक रोटी)+अंकुरित अन्न 12% (60 ग्राम)+अंकुरित रिजका 6% (30 ग्राम) +सलाद 25% (125 ग्राम)+उबली सब्जी 40% (200 ग्राम +अन्य खाद्य पदार्थ 5% (25 ग्राम)

2-00 दुपहर में एक ग्लास छाछ अथवा 2 संतरा चूसना अथवा गेहूं के पत्ते का

रस+पानी अथवा एक गलास सब्जी का कच्चा रस अथवा नीबू +पानी+शहद

4-30 दुपहर में फल मौसमानुसार (खट्टा और मीठा फल एक साथ न लें एक समय एक प्रकार का ही फल लें।) अथवा गैहूं के पत्ते का रस+गाजर का रस एक गिलास।

6-30 बजे शाम को :-

भोजन सुबह की तरह परन्तु अपक्वाहार में सुबह कच्ची सब्जी 60% लिया तो शाम को 60% मौसमानुसार फल हो, फल और सब्जी एक साथ न लें। रिजका के अतिरिक्त अंकुरित अन्न में सुबह एक प्रकार का अन्न (जैसे-गैहूं) द्विदल बीज (जैसे मूंग) तथा तेल बीज (जैसे मूंगफली) लें तो शाम को दूसरे प्रकार के अंकुरित अन्न द्विदल बीज तथा तेल बीज लें लेकिन तीनों प्रकार के अनाज का संतुलन अवश्य रखें।

2 रोटी+उबली सब्जी 350 ग्राम+सलाद 125 ग्राम

8-00 रात्रि को-दूध एक गलास+शहद

अथवा नीबू+पानी+शहद (लेना आवश्यक नहीं हैं।)

स्वस्थ कैसे रहे : स्वर्णिम स्वास्थ्य सूत्र

1– स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन के लिये आवश्यक है संतुलित मन, संतुलित विश्राम संतुलित भोजन, संतुलित श्रम, तथा प्रकृति का उन्मुक्त सेवन।

2– प्रसन्न मुद्रा में धीरे-धीरे खूब चबा-चबा कर भोजन करें।

3– अम्लीय खाद्य पदार्थों का त्याग करें तथा क्षारीय खाद्य पदार्थ का प्रयोग अधिक करें। स्वस्थ शरीर के लिए 80% क्षारीय तथा 20% अम्लीय खाद्य पदार्थ चाहिए।

अम्लीय खाद्य पदार्थ :—

दाल मांस, मछली, अण्डा, चावल, चाय, कॉफी, बिस्कुट, मैदा, पावरोटी इत्यादि।

क्षारीय भोजन :—सभी प्रकार के ताजे फल, तथा ताजी एवं हरी सब्जियां छिलके

सहित दाल तथा अंकुरित अन्न दलहन, तथा तेलहन (Germinated Cereals Pulses and Seeds) शर्करा एवं प्रोटिन एक साथ नहींखायें।

4– कम खाइये, संतुलित खाइये। खाते वक्त प्रभु के प्रति कृतज्ञता का बोध हो।

5– खाने के समय व्यस्तता एवं चिन्ता से मुक्त रहें। प्ररमात्मा के प्रति धन्यवाद का भाव हो।

6– खाना खाने के बाद 15 मिनट विश्राम करें अथवा दोनों पैरों को घटने से मोड़कर एड़ी पर रीढ़ को सीधा रखते हुए वज्रासन की स्थिति 5 से 10 मिनट तक बैठें। 7– भूख हो तभी खायें।

8– जल्द सोयें (9 बजे रात में) तथा जल्द 4 बजे प्रात: विस्तर त्याग करें।

9– प्रतिदिन घूमना, योगासन तथा अन्य कोई भी व्यायाम अवश्य करें।

10–15 दिन में एक बार उपवास नीबू+पानी+शहद पर करें। अथवा फल या रसाहार लें। 10– दिन में $3\frac{1}{2}$ से $4\frac{1}{2}$ लीटर पानी पीयें।

11-- सब्जी अच्छी तरह धोकर काटें, उसके बाद उसे हल्की आंच पर मसाले में सिर्फ हल्दी, धनिया डाल कर उबालें।

आप जितना खाते हैं: उससे आधे भोजन से आपका पेट भरता है और आधे भोजन से डाक्टरों का पेट भरता है। आप आधा भोजन ही करें तो आप बीमार ही नहीं पड़ेंगे और हम डाक्टरों की कोई खास आवश्यकता नहीं रह जायेगी।

—सुविख्यात डा. केनेथवाकर की आत्मकथा से

विभिन्न प्रकार के कुछ प्रमुख जैविक आहार

गैहूं का घास या पौधा (व्हीट ग्रास जूस)

कम्पोस्ट खाद से उगाई गई 50 ग्राम अच्छे गेहूं के बीज को अच्छी तरह साफ कर रात्रि को (जाड़े ऋतु में गुने-गुने) पानी से भिगो दें। सुबह इस गेहूं को पानी में से निकाल कर कम्पोस्ट खाद के साथ तैयार की गई तथा नमी युक्त कंकर रहित शुद्ध मिट्टी से भरे लकड़ी के खोखे या प्लास्टिक या मिट्टी के कूंडों में या गमलों में बो दें। बोने के बाद अखबार से ढ़क दें। अब उन्हें 10 बजे तक धूप में रखें। इस प्रकार एक-एक करके सात बर्तनों में प्रतिदिन उपयुक्त विधि से गेहूं बोते जायें। आवश्यकतानुसार बीच-बीच में पानी भी डालें। अंकुर निकलने के बाद अखबार हटा दें। अधिक रोगियों या व्यक्तियों के लिये आवश्यकतानुसार 14, 21, 35 गमले बोयें। 7 दिन में पौधे उपयोगार्थ तैयार हो जाते हैं। आठवें दिन पहले दिन का रोपा हुआ, 9 वे दिन दूसरे दिन का रोपा हुआ इस प्रकार क्रम से महीनों तक गेहूं को (5-6" लंबे पोधों को कैंची से काट कर) उपयोग में लेते रहे। 7" से अधिक लम्बे पौधे का प्रयोग नहीं करना चाहिये। काटे हुये पौधे को धोकर चबा-चबा खायें अथवा मशीन या शीला बाटी पर पीस कर कपड़-छान द्वारा रस निकाल कर पीयें। रस का उपयोग 3 घन्टे के अंदर कर लेना चाहिये।

पीने का समय :—

गैहूं पौधे को चबाने तथा रस पीने का उपयुक्त समय सुबह खाली पेट माना जाता है। इसकी मात्रा 2 औंस से धीरे-धीरे बढ़ाते हुये 5 औंस तक एक बार में लिया जा सकता है। गैहूं का रस पीने के 45 मिनट पूर्व एवं प्रश्चात अन्य आहार न लें।

गैहूं के घास पर उपवास भी कर सकते हैं। उपवास करने के पूर्व एनिमा द्वारा पेट को साफ कर लें। ताजे गैहूं के पौधे के रस को प्रत्येक 3-3 घन्टे के बाद 4-4 औंस की मात्रा लें। रस में पानी मिलाकर भी लिया जा सकता है। आवश्यकता होने पर बीच-बीच में शुद्ध पानी भी पीना चाहिये। पानी की शुद्धता

के लिये जल में एक औंस गैहूं के पौधों का रस भीं मिला लें । उपवास के दौरान कमजोरी मालुम होने पर विभिन्न फलों के रसाहार जैसे वेदाना और अंगूर, गाजर, अनन्नास, सेव, संतरा, मौसमी आदि पर आ जावें । उपवास तोड़ते समय उपर्युक्त फलों का रस प्रथम दिन 4 से 6 दफा 1-1 ग्लास घूंट-घूंट कर पीये दूसरे दिन रस और बीच-बीच में कुछ मात्रा में रसदार फल जैसे मौसमी अंगूर आदि ले सकते है । वाद में सुवह गैहूं का पानी डेढ़ घन्टे वाद गैहूं के पौधे का रस, दोपहर में अंकुरित रिजका, मैथी, तथा कच्ची सब्जी तथा शाम को अंकुरित रिजका गैहूं, मूंग, मैथी, फल लें । बीच में गैहूं के पौधे को चबायें अथवा रस लें । जीर्ण रोग ग्रस्त कैंसर आदि रोगी इस आहार पर महीनों रहकर रोग से छुटकारा पा सकते हैं ।

प्रभाव :—

गैहूं के पौधे में मुख्य पोषक तत्व क्लोरोफिल होता है, जो पौधे का हिमोग्लोबिन है । विभिन्न अनुसंधानों के आधार पर वैज्ञानिक इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि क्लोरोफिल में रक्त हीनता, कैंसर, मस्तिष्क, अल्सर, पायरिया, चर्म रोग तथा पेट संबंधी रोग को दूर करने की अद्‌भूत क्षमता है । पोषण की दृष्टि से मात्र 25 पौंड गैहूं के पौधे का रस 350 पौंड अन्य सब्जी के पौधे के रस के बराबर होता हैं । गैहूं के पौधे के रस में पाये जाने वाले क्लोरोफिल के अणु तथा तत्व रक्त के हिमोग्लोबिन के अणु से काफी समानता रखते है । इसलिये शरीर में पहुंचते ही इसका अवशोषण तथा सात्मीकरण शीघ्र होता है । इनका शरीर पर शोधक प्रभाव होता है । अतः इसका प्रयोग करते ही विषाक्त पदार्थ का निष्कासन तीव्रतर हो जाता है । फलतः कुछ दिनों तक मिचली, उल्टी, सिर दर्द ज्वर आदि लक्षण दिखते हैं । गैहूं के पौधे का रस प्रवल किटाणु नाशक है । अतः जल जाने, कट जाने, फोड़ा, फुन्सी पर इसके रस को लगाकर इसके र.ज को ऊपर से रख पट्टी बांध दें, इससे घाव शीघ्र भरता है । डा. विगमोर के कैम्प में यह एन्टीसेप्टिक के रूप में प्रयोग किया जाता है । गेहूं के पत्ते का रस शक्तिवर्द्धक क्षुधा नियंत्रक, वायु एवं जल को शुद्ध करनें वाला तथा कब्ज दूर करने वाला होता हैं । एक गिलास जल में एक दो बूंद गेहूं के पत्ते का रस डालकर स्वास्थ्य की दृष्टि से पीना अच्छा

रहता है। क्योंकि इससे जल किटाणु रहित हो जाता है। गेहूं के रस में उपस्थित इन्जाइम रोग निवारण में विशेष सहायता करता है।

सावधानी :—

प्रयोग के प्रारंभिक दिनों में विभिन्न उपद्रव (मिचली, उल्टी, दस्त, ज्वर, आदि) शरीर से विषाक्त पदार्थ के निष्कासन के कारण होते है। अतः इन्हें धैर्य पूर्वक सहन करना चाहिये। ऐसी परिस्थिति में रोगी विश्राम करें। रस लेने के पश्चात पान का पत्ता, लोंग, सौंफ, इलायची आदि चवा सकते हैं। हालांकि रस के साथ कुछ नहीं लेना ही उतम है।

इन्जाइमेटिक रेजुवलक वाटर अथवा किण्व गेहूँ का पानी

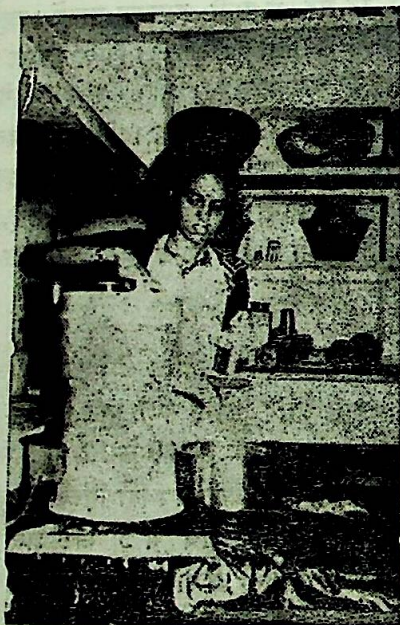
कम्पोस्ट खाद से उगाये गये पुष्ट गेहूं को अच्छी तरह साफ करके रखलें। ध्यान रखें रासायनिक खाद वाला गेहूं न हो। एक कप गेहूं लेकर अच्छी तरह दो तीन बार धोकर 4 कप पानी मिलाकर 24 से 36 घन्टे तक गर्म स्थान में रखें। अत्यधिक बनाना हो तो मिट्टी के वड़े-वड़े घड़े में पानी डालकर बनायें। यह पीने योग्य बन जायेगा। इसमें शहद या गुड़ भी मिला सकते हैं। फिर दुबारा इसके गेहूं में चौगुना पानी मिलाकर रखदें, 24 घन्टे वाद पुनः पीयें। इसी क्रम से पीने की क्रिया दोहराते रहें। जव तक कि गेहूं खट्टा न हो जाय। तीन चार दिन तक मौसम के अनुसार गेहूं का पानी तैयार करें। इसके बाद इन गेहूं को मवेशियों को खिला दें अथवा फेंक दें। विश्व का बहुमूल्यतम स्वास्थ्य सम्वर्द्धक आहार है, इसमें वहुमूल्य इन्जाइम पाया जाता है, जिसे किसी भी कीमत पर खरीदा नहीं जा सकता।

अंकुरित करने का तरीका :—

पुष्ट बीजों को अच्छी तरह साफ कर उसमें पानी डालें। छोटे बीजों जैसे रिजका, मूंग, मैथी, तिल, मसूर, बाजरा, आदि को 5 से 7 घन्टे भीगोएं। तथा वड़े बीजों जैसे मूंगफली, गेहूं, वाजरा, चना, आदि को 10 से 12 घन्टे भिगोये। तत्पश्चात पानी निकालकर बीजों को कपड़े में वांधकर अथवा मिट्टी के बर्तन में ही उगायें। बर्तन या जार को तीरछे रखें। बीच-बीच में 5 घन्टे अन्तराल में पानी डालकर धोते रहे। जाड़े ऋतु में कपड़े में बन्धे बीज को आवश्यक ताप पहुंचाने के लिये कंबल या गर्म कपड़े से ढकें तथा गर्म ऋतु में ठण्डी जगह पर बीज पात्र रखें। बीज 3 दिन में खाने योग्य हो जाते हैं। इसे सलाद या चटनी के साथ

उपयोग करें। रिजक. जब 3-4 दिन में 3 इंच लम्बे हो जाय तो उन्हें जार में या बर्तन से निकाल कर ठंडे पानी के बर्तन में बीज हटाने के लिये धोयें। फिर वापस जार या टोकरी में डालकर एक घन्टे के लिये धूप में रखदें। ताकि पौधा हरा हो जाये इसे भी सलाद के साथ खायें। इन आहारों के अतिरिक्त अन्य विभिन्न प्रकार के जीवन्त आहारों की खोज डा. विगमोर ने की है। उनमें बीज, दूध, बीज का पनीर तथा बीज सास, धूप से सिकी हुई रोटी, मीठी, चपाती, आदि हैं,

बीज का दूध :—मूंगफली, तिल, बाजरा, गेहूं आदि के बीजों को 12 घन्टे भीगोकर अथवा अंकुरित कर शिला पर पीस लें। अब एक ग्लास पानी में 4 चम्मच पीसे हुए बीज तथा ½ चम्मच लौकी, तरबूज, खरबूज, आदि बीज के चूर्ण डालकर मिक्श्चर, मथनी अथवा चम्मच से तेजी से मिलायें। दूध को स्वादिष्ट एवं मीठा करने के लिए भीगा हुआ खजूर, मुन्नाका, गुड़ अथवा केला अच्छी तरह मिलाये। दूध को छान कर धीरे-धीरे घूंट-घूंट कर पीयें। इस दूध के साथ अन्य आहार न लें।

जैविक आहार ही क्यों ?

जैविक आहार कक्ष:

रोगियों को विभिन्न प्रकार वे जैविक आहार (रस अंकुरित अन्न इत्यादि) केन्द्र से ही उपलब्ध कराये जाते हैं।

*
**
****

उपर्युक्त जीवन्त आहार (लिविंग फूड) में प्रमुख स्वास्थ्य सम्वर्धक तत्व

इन्जाइम और विटामिन की प्रतिशत संख्या में विशेष वृद्धि होती है। और एन्जाइम्म की मात्रा प्रचुरता से बढ़ जाती है। इन्जाइम पाचन संस्थान की क्रिया को उन्नत करने तथा कोशिकाओं के निर्माण करने वाले प्रोटिन के लिये अति आवश्यक तत्व है। जीवन्त आहार रक्त को शुद्ध करता है। अग्नि से पक्व आहार में एन्जाइम का सर्वथा अभाव होता है। फलतः शरीर में भी इन्जाइम की कमी हो जाती है। इन्जाइम स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन की एक कुँजी है। जीवन्त आहार खाने से व्यक्ति बिना थके काफी देर तक शारीरिक तथा मानसिक किसी प्रकार का कार्य कर सकता है, यह एन्जाइम के कारण होता है। भोजन को गर्म करने अथवा पकाने पर इसमें उपस्थित एन्जाइम तथा अन्य स्वास्थ्य संरक्षक तत्वों का नाश हो जाता है साथ ही साथ यह आमाशय एवं आंतों में अम्लता को उत्पन्न कर शरीर को विषाक्त बनाता है। विभिन्न प्रकार के अंकुरित अन्न, द्विदल-बीज, तेल बीज में अनेक प्रकार के शरीर निर्माण करने वाले एन्जाइम पाये जाते है एन्जाइम की कमी के कारण विभिन्न संस्थानों में विषाक्तता बढ़ जाती है। फलतः अल्सर, ट्यूमर, कैंसर, तथा टी. बी. आदि रोग होते हैं। और इनका उपचार है एन्जाइम युक्त जीवन्त आहार।

जीवन्त आहार (कच्चे ताजे फल, ताजी हरी सब्जियां, अंकुरित अन्न गेहूं का पानी, बीजों का दूध आदि) में उच्चत्तर तथा पूर्व पंचित किस्म का शर्करा, डेक्सट्रिन्स, सैकराइन्स, लैक्टोवैसली, सैक्रामाइसेस, प्रोटीन, वसा, विटामिन ए, थायमिन, रिबोफ्लेविन, नायसिन, पायरिडॉक्सिन, बी-12, बायोटिन, पेन्टोथेनिक एसीड, फॉलिक एसीड, कोलिन, इनोसिटाल, पाराएमिनो बेन्जायक एसीड, विटामिन एफ, सी. डी. ई. के. जी. एल. एम. यू. और डवल्यू अर्थात् सभी ग्रुप के विटामिन तथा कैलशियम, फास्फोरस सल्फर, सोडियम, मैग्नेशियम, क्लोरिन, लोहा, मैग्नीज, ताँबा, आयोडिन, कोबाल्ट, फ्लोरिन, जस्ता, क्रोमियम, मोलिब्डनम सेलनियम, बेरियम, बोरॉन, कैडमियम, सिलिकॉन आदि प्रमुख खनिज तत्व एवं अन्य एन्जाइम जो शरीर के जैविक रासायनिक प्रतिक्रियाओं, शारीरिक व मानसिक विकास, रोग उन्मूलन तथा स्वास्थ्य संवर्द्धन के लिये आवश्यक होते हैं। संतुलित एवं प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इसलिये कच्चे ताजे जीवन्त आहार खूब चबा-चबा कर खाने से सभी प्रकार के रोगों से मुक्ति तो मिलता ही है साथ ही साथ स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी हम स्वावलंबी बनते हैं। जीवन्त आहार का रोगात्मक तथा

उपचारात्मक महत्व है। जीवन्त आहार के क्षेत्र में अग्रणी डा. विगमोर कैंसर, एक्जिमा, पाचन संस्थान के विभिन्न रोग, लकवा, विभिन्न प्रकार के अर्थराइटिस, रक्तहीनता, दमा तथा अन्य श्वास कष्ट, कोढ, सोरायसिस आदि विभिन्न प्रकार के जीर्णतम रोगो में जीवन्त आहार का सफल प्रयोग किया है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि समस्त राष्ट्र के बिगड़ते हुए मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का एक मात्र हल जीवन्त आहार है। न कि खर्चीली अन्य चिकित्सा पद्धतियां ।

अंकुरण 5 दिनबाद 103 1.00 7.0

प्रति ग्राम गेहूं, मूंग तथा मटर के सूखे तथा अंकुरण 5 दिन बाद की स्थिति में बी ग्रुप में वृद्धि निम्नानुसार पायी गई है।

गेहूं, मटर, मूंग के बी ग्रुप में सूखे तथा अंकुरण के 5 दिन बाद कीवृद्धि:--

	गेहूं सूखा-अंकुरित मा. ग्रा. प्रतिग्राम	मूंग सूखा-अंकुरित मा. ग्रा. प्रतिग्राम	मटर सूखा-अंकुरित मा. ग्रा. प्रतिग्राम
रिबोफ्लेविन	1.3— 5.4	1.2—10.0	0.7—7.3
नायसिन	62.0—103.0	26— 70	31—32
बायोटिन	0.17— 0.36	0.2— 1.0	— —0.5
पेन्टोथेनिक एसिड	7.6-12.6	— —	— —
पायरिडॉक्सिन	2.6-4.6	— —	— —
फॉलिक एसिड	28.0-106.0		
इनोसिटाल	1460-2100		
थायमिन	7—9	8.8-10.3	7.2—9.2

प्रति ग्राम मूंग, मटर, चना तथा सूखे हरे मटर के अंकुरण के बाद विटा-बी 12 में निम्न प्रतिशत वृद्धि पायी गई। कुछ आहार विशेषज्ञों के मतानुसार बी 12 सिर्फ मांस, मच्छली, अण्डा, दूध आदि जन्तुज आहार में ही पाया जाता है, लेकिन यह तथ्य निराधार है:—

अंकुरण दिवस (Days gerimination)	मूंग	मसूर	चना	सूखा हरा मटर
0	0.61	0.43	0.35	0.36

2	0.81	0.42	1.90	1.27
4	153	2.57	1.22	2.36

बहुमूल्य तत्व आर. एन. ए, डी. एन. ए. :-प्रति 100 ग्राम गेहूं तथा जई (oat) के पौध्रे में आर. एन. ए. तथा डी. एन. ए. की मात्रा (माइक्रोग्राम-पायरोफास्फेट) ।

गेहूं Wheat	समय (दिन)	आर. एन. ए	डी. एन. ए.
	0	2.15	1.02
	2	2.76	1.22
	6	6.76	2.03
	10	7.17	4.85
जई (Oat)	0	0.97	0.59
	6	1.15	1.38
	10	3.53	1.86

विभिन्न.प्रति 100 ग्राम अन्न तथा द्विदल बीज के अंकूरण के बाद कैरोटीन में वृद्धि माइक्रो ग्राम में निम्नानुसार होता है :

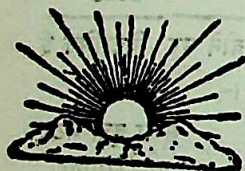
विटामिन ए के रोटिन में वृद्धि :—

अंकुरिण दिवस	मसूर	चना	मूंग	गेहूँ
	मा. ग्रा./100 ग्रा	मा.ग्रा./100 ग्रा.	मा.ग्रा./100	मा.ग्रा./000ग्रा.
0	1.60	2.54	2.9	0.46
2	2.00	3.54	4.07	0.70
4	4.05	4.30	4.25	2.25

प्रति 100 ग्राम विभिन्न प्रकार के बीजों के अंकुरित होने पर विटामिन ई (टोकोफिरॉल) की वृद्धि माइक्रो ग्राम में निम्नानुसार होता है ।-

अंकुरण दिवस	मूंग	चना	मसूर	सूखा हरा मटर
	मा.ग्रा./100 ग्रा.	मा.ग्रा./100	मा.ग्रा./100 ग्रा.	मा.ग्रा./100ग्रा.
0	2.4	2.0	2.0	2.2
2	2.8	2.3	2.3	2.4
4	3.2	2.6	2.1	1.9

उपर्युक्त सभी प्रकार की आहार तालिकाओं का वैज्ञानिक मान, आहार विशेषज्ञों द्वारा अन्वेषित करने के बाद निर्धारित की गई है, जो हिपोक्रेटिस हैल्थ इन्सटीट्यूट बोस्टन (अमेरिका) के भूतपूर्व अनुसंधान निदेशक डा. विक्टोरास पी. कुल्वीन्सकास एम. एस. की नवीनतम पुस्तक न्यूट्रिशन इवाल्यूशन आफ स्प्राउट एण्ड ग्रासेस (Nutrition Evaluation of Sprouts and Grasses by Viktoros P. Kulvinskas M. S.) से उद्धृत की गई है।

बीमारी मात्र मनुष्य के लिये शरम की बात होनी चाहिये, बीमारी किसी भी दोष का सूचक है। जिसका तन और मन सर्वथा स्वच्छ है उसे बीमारी होनी ही नहीं चाहिए। —बापू

जैविक आहार: विज्ञान की कसौटी पर

कुछ जीवन्त आहार (अंकुरित अन्न) का वैज्ञानिक विश्लेषण निम्नानुसार दिया जा रहा है, ताकि पाठक इससे भली भांति परिचित होकर इसकी उपयोगिता को अच्छी तरह समझ सकें।

100 ग्राम अंकुरित रिजका में पोष्टिक स्वास्थ्य संवर्द्धक तथा रोग अवरोधक तत्वों की मात्रा निम्न प्रकार है :—

विटामिन	खनिज लवण
ए ....4400 आइ. यू. से ऊपर	केल्सियम 1750 मि. ग्रा.
डी ... . 10400 आइ. यू.	फास्फोरस 250 मि. ग्रा.
ई ··· .... 50 आई. यू.	पोटाशियम 2000 मि. ग्रा.
के .... 15 आई यू.	सोडियम 150 मि. ग्रा.
सी .... 176 मि. ग्रा.	क्लोरिन 280 मि. ग्रा.
बी1......... 0.8 मि. ग्रा.	सल्फर 290 मि. ग्रा.
बी 2.... ... 1.8 मि. ग्रा.	मैगनेशियम 310 मि. ग्रा.
बी 6 .... 1.0 मि. ग्रा.	ताम्बा 2 मि. ग्रा.
बी 12 ... 0.3 माइक्रोग्राम	मेग्नीज 5 कि. ग्रा.
नायसिन.........5 मि. ग्रा.	लोहा 35 मि. ग्रा.
पेन्टोथेनिक एसिड 3.3 मि. ग्रा.	कोबाल्ट 2.4 मि. ग्रा.
	वोरान 4.7 मि. ग्रा.
इनोसिटाल ....210 मि. ग्रा.	मोलिबण्डनम 2.6 Parts Per mililion
बायोटिन........ 0.33 मि ग्रा.	इसके अतिरिक्त निकेल जिंक
फॉलिक एसिड .. 0.8 मि. ग्रा.	लेड स्ट्रांशियम तथा पेलाडियम
अन्य तत्व रेशा 25%	सूक्ष्म मात्रा में मिलते हैं।
प्रोटिन........ 20%	

तथा वसा में घुलनशील तत्व 3% पाया जाता है।

सभी प्रकार के आवश्यक एमिनों एसिड रिजका में पाये जाते हैं।

इन्जाइम:—मूंगफली अंकुरण के पूर्व तथा बाद में एन्जाइम सक्रियता (enzyme activity). जो यू मोल्स ग्लाइकोमेट (Umoles glycomate) में दर्शाया गया है जो निम्न अनुसार होती है।

समय (दिन)	अंकुर पूछ की लम्बाई मि. मी.	इन्जाइम सक्रिययता आइसोसाइट्राइटेस-मैलेट सिन्थेटेन Isacitritase--Syhthetase	
0	0	—	—
1	0	0	0
2-	2	7.9	10.2
3-	16	20.4	24.6
4-	35	30.0	50.2
5-	35	42.3	69.2

विटामिन सी :—100 ग्राम सोयाबिन में अंकुरण के बाद विटामिन सी में वृद्धि निम्नानुसार पाई गई है :—

समय (घंटे)	मि. ग्रा./100 ग्रा.	घंटा	मि. ग्रा./100 ग्रा.
0	0	72	71.8
24	8.2	96	82.9
48	27.2	120	102.8

सूचना—ध्यान रहे ! सूखे मेवे के किसी प्रकार के बीज में विटामिन 'सी' बिल्कुल नहीं पाया जाता है अतः अंकुरित अन्न विटामिन सी की दृष्टि से उच्चतम किस्म का आहार है। इसलिये कुछ आहार विज्ञानियों द्वारा अंकुरित अन्नों का उपयोग स्कर्वी नामक भयंकर रोग के लिये किया जाता है।

विटामिन बी :-100 ग्राम सोयाबीन में अंकुरण के बाद विटामिन बी ग्रुप में वृद्धि निम्ना- नुसार होती है। बी स्नायु व पाचनसंस्थान के लिए उपयोगी है।

समय	थायमिन	रिवोफ्लेविन	नायसिन
सूखासोयाबीन	0.88	0.12	3.00
अंकुरण के 4 दिन बाद	—	0.26	5.1

आहार मेल वर्गीकरण Food Combination Classification

एक वर्ग के चार से अधिक तथा दो वर्ग के एक साथ आहार न लें। प्रोटीन+श्वेतसार, खट्टे फल+प्रोटीन या श्वेतसार एक साथ न लें। तरबूज के साथ कोई आहार न ले। स्निग्ध पदार्थ के साथ सब्जियां, श्वेतसार ले सकते हैं।

जैविक आहार की विशेषताएं

मुख्य जीवन्त तत्व	पत्तों वाली सब्जी प्रति 100 ग्राम	अन्य हरी सब्जी प्रति 100 ग्राम	फल प्रति 100 ग्राम	अंकुरित अन्न प्रति 100 ग्राम	दैनिक आवश्यकता
1. जल (ग्राम)	70-80 ग्राम	60-90 ग्राम	50-75 ग्राम	15-20 ग्रा	2500 मि.ली.
1. प्रोटिन (ग्राम)	1.50 ग्राम	0.2-8.30 ग्राम	0.5-2.50 ग्राम	10-25 ग्रा	30-70 ग्राम
3. वसा (ग्राम)	0.40-4 ग्राम	0.1-3.00 ग्राम	0.1-0.8 ग्राम	0.9-7.4 ग्रा	30-50 ग्राम
4. कार्बोहाईड्रेट (ग्रा.)	1.4-13 ग्राम	1.9-20 ग्राम	10-54 ग्राम	24.0-70 मि.ग्रा.	100-125 ग्राम
5. केलशियम (मि.ग्रा.)	34-1000 मि. ग्रा.	30-200 मि.ग्रा.	10-80 मि.ग्रा.	9-200 मि.ग्रा.	0.8-1.3 ग्राम
6. फास्फोरस(मि.ग्रा.)	16-200 मि. गा.	20-120 मि.ग्रा.	20-70 मि.ग्रा.	121-800 मि. ग्रा.	0.8-1.3 गाम
7. लोहा (मि.ग्रा.)	1-30 मि.ग्रा.	0.8-5.0 मि.ग्रा.	0.5-2. मि.गा.	2-20 मि.ग्रा.	8-15 ग्राम
8. मैग्नेशियम (मि.ग्रा.)	10-243 मि. ग्रा.	9-34 मि.ग्रा.	4-40 मि.ग्रा.	200-350 मि.ग्रा.	250-300 मि.ग्रा.
9. सोडियम (मि.ग्रा.)	35-230 मि.ग्रा.	2-40 मि. ग्रा.	0.9-35 मि.ग्रा.	150-200 मि.ग्रा.	0.5-2 ग्रा.
10. पोटाशियम (मि.ग्रा.)	33-350 मि.ग्रा.	24-200 मि.ग्रा.	40-400 मि.ग्रा	200-350 मि. ग्रा.	—
11. तांबा (मि.ग्रा.)	0.08-0.60 मि.ग्रा.	0.10-.0.30 मि.ग्रा.	0.01-0.60 वि.ग्रा.	2-2.5 मि.ग्रा.	2 मि. ग्रा.
12. क्लोरिन (मि.ग्रा,)	20-423 मि ग्रा.	4-40 मि.ग्रा.	0-80 मि.ग्रा.	150-300 मि.ग्रा	0.5 मि.ग्रा.
13. सल्फर (मि.ग्रा.)	30-80 मि.ग्रा.	11-150 मि,गा.	10-60 मि.ग्रा.	100-290 दि.ग्रा.	
14. विटामिन ए (केरोटिन)	1740-8.000 वाई. यू.	0-200 मि.ग्रा.	0-60 मि.ग्रा.	0-490,00034 आई. यू.	1500-6000 आई यू
15. विटामिन बी1 (थायमिन)	0.04-0.25 मि.ग्रा.	0.01-0.25 मि.ग्रा.	0 1-0.09 मि.ग्रा.	0.8-1.40 मि.ग्राा	09-1 4 मि.ग्रा.
16. विटामिन बी2 (रिबोफ्लेविन)	0.09-0.45 मि.ग्रा	0 01-.0.19 मिग्रा.	0 01-0.15 मिग्रा,	0.09-1.00 मि.ग्रा.	1-2 मि.ग्रा.
17. विटामिन बी-3 (नायसिन)	0.2-3.0 मि.ग्रा.	0.02-1 मि.ग्रा.	0.09 मि ग्रा.	0.6-700 मि. ग्रा.	13-20 मिग्रा.
18. फॉलिक एसीड (मा.ग्रा.)	9.7-.51.0 माई.ग्रा.	1.6-20 मिग्रा:	2-30 मि ग्रा.	0-0.8 मि.ग्रा.	
19. कोलिन (मि.ग्रा.)	31-178 मि.ग्रा.	5-100 मि.ग्रा,	5-50 मि.ग्रा.	----	
20. विटामिन सी (मि.ग्रा.)	53-200 मिग्रा.	0-50 मि.ग्रा.	5-60 मि.ग्रा	8.2-100 मि.ग्रा.	30-70 मि.ग्रा.
21. शक्ति (केलौरी)	30-80 कैलोरी	10-100 केलोरी	30-110 कैलोरी	100-300 (कैलोरी)	1500 से 2300 कैलोरी

निम्न कच्ची सब्जियां खाई जा सकती है :—पत्तों वाली सब्जी : बथुआ, चना साग, पत्ता गोभी, मटर का साग, धनिया, सेजन का पत्ता, खेसारी का साग, पोदिना प्याज का साग, सरसों का साग, चूका का साग, मूली का पत्ता आदि ।

अन्य हरी सब्जी : चुकन्दर, शलगम, प्याज, कद्दू, फूल गोभी, ककड़ी, खीरा, गाजर, हरा टमाटर, बैगन, भीण्डी, कच्चा पपीता, परवल, सिंघारा, लोकी, कच्चा केला इत्यादि ।

उपर्युक्त सब्जी तथा फलों के जीवन-तत्व मूल्यों की अंक तालिका इण्डियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च हैदराबाद से प्रकाशित न्यूट्रिटिव वैल्यू ऑफ इण्डियन फूड्स पर आधारित है ।

विभिन्न प्रकार की उपर्युक्त आहार तालिकाओं से यह निर्देशित होता है कि बिगड़ते हुए स्वास्थ्य को सुधारने का एक मात्र हल जीवन्त आहार (अंकुरित अन्न तथा पौधे आदि) ही है।

क्योंकि इनमें स्वास्थ्य संरक्षण एवं सम्वर्द्धन तथा रोग निवारण की अद्भूत क्षमता है।

जीवन्त आहार (अंकुरित अन्न तथा गेहूँ घास आदि) की कुछ मुख्य विशेषताएं निम्न है, जो ध्यान देने योग्य है।

1 प्रत्येक मौसम में उपलब्ध हो जाता है।

2 सर्व सुलभ तथा सर्व साध्य है।

3 इसमें ऐसे विभिन्न प्रकार के विपुल और विशिष्ट एन्जाइम तथा पोषक तत्व पाये जाते है जो कि अन्य आहार में किसी भी कीमत पर नहीं मिल सकते।

4 इसके लिये महंगे ईंधन (केरोसीन तेल गैस, कोयला, लकड़ी) की कोई आवश्यकता नहीं होती।

5 पर्यायवरण, आर्थिक मानसिक, शारीरिक, स्वास्थ्य, सौंदर्य, मानवीय सौहार्द आध्यात्मिक तथा समयाभाव की दृष्टि से जीवन्त आहार का विशिष्ट महत्व है।

6 समस्तराष्ट्र में बढ़ रहे प्रदूषण, हिंसा, घृणा द्वेष दीनता के निवारण में सहायक है।

7 जैविक आहार में किसी प्रकार की मिलावट की संभावना नहीं है।

8 जैविक आहार से व्यक्ति का पेटूपन की आदत जाती रहती है।

9 जैविक आहार को अच्छी तरह चबाने से दांतों को कसरत अच्छी तरह हो जाती है, तथा आहार का नैसर्गिक स्वाद उभड़ता है। गलत तली, भूनि, मसालेदार, तम्बाकू शराब आदि आहार लेने के कारण जिह्वा पर स्थित स्वाद के अंकुर निष्क्रीय हो जाते हैं वे पुनः अपने स्वाभाविक

स्थिति में आने लगते है। निष्क्रीयता के कारण ही उन्हें अधिक उत्ते-जना देने हेतु मिर्च आदि आहार की आवश्यकता होती है। शराव तथा अन्य दुर्व्यसनों से स्वाद की कलियां ज्यादा निष्क्रिय होती है।

10 जीवन्त आहार से प्रवल मानसिक दृढ़ता एवं शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होकर अन्तः में सहानुभूति उदारता प्रेम, स्नेह, स्वच्छता, मुदिता, संयम, सेवा, सहनशीलता, सहकारिता, प्रसन्नता, निर्भयता आदि मूल उदात्त विचारों, सद्‌गुणों व भावों का विकास होता है जिससे समाज एवं राष्ट्र का मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य समुन्नत होता है।

धन की उपयोगिता : सब कुछ नहीं खरीदा जा सकता

यदि आपके पास प्रचुर धन है तो उसका सदुपयोग करें। प्राकृतिक योग स्वास्थ्य केन्द्रों को खोलें अथवा ऐसे स्वास्थ्य केन्दों को सहयोग करें जहां त्रस्त व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखे। यदि आप मन्दिरः मस्जिद गिरजाघर बनाते हैं उसमें धर्म नहीं संकीर्ण सम्प्रदायों को बढ़ावा देते हैं। यदि आप प्राकृतिक योग स्वास्थ्य गृह बनाते हैं तो उसमें व्यक्ति के सर्वाङ्गीन विकास एवं निर्माण में सहयोग देते हैं जहां व्यक्ति अपने को पूर्णतम अभि-व्यक्त करता है, खिलता है, तथा अपने सौरभ से सृष्टि को सुगन्ध से भर देता है। यही आध्यात्म है, शुद्ध धर्म है। आप मन्दिर, मस्जिद खरीद सकते हैं परमात्मा नहीं, औषधियां खरीद सकते हैं स्वास्थ्य नहीं, श्रृंगार प्रसाधन खरीद सकते हैं सौन्दर्य नहीं, आहार खरीद सकते हैं भूख नहीं, आराम विश्राम के साधन खरीद सकते हैं नींद और विश्राम नहीं, विद्या खरीद सकते हैं परन्तु चेतना जागरण व विवेक नहीं, मनोरंजन के साधन खरीद सकते हैं पर आनन्द नहीं भौतिक प्रसाधन खरीद सकते हैं लेकिन शांति नहीं। आप कितने असहाय हैं। यदि आपको सुख, शांति, आनन्द व स्वास्थ्य को उपलब्ध होना है तथा उपलब्ध कराना है तो प्राकृतिक योग स्वास्थ्य केन्द्रों को जगह जगह खोलें, प्रारम्भ करें यह ही है धन, सम्पति तथा विवेक की उपयोगिता। त्रस्त रोगग्रस्त मानवों की सेवा ही परमात्मा की सेवा है। सब धर्मों का सार यही है।

आहार संबन्धी वैज्ञानिक अनुसंधान

स्वस्थ और अस्वस्थ व्यक्ति प्रायः आहार के प्रति अनभिज्ञ होते हैं। आहार संबंधी अनभिज्ञता का समाधान निम्न स्वास्थ्य सम्वर्द्धन संरक्षण एवं रोग निवारण सम्बन्धी आवश्यक सूचनाओं में देने का प्रयत्न किया गया है। ये सूचनाएं विभिन्न देशों में हुए वैज्ञानिक अनुसंधानों के निष्कर्षों पर आधारित है। पाठक इसे पूर्ण मनोयोग से अध्ययन कर जीवन में उतारने की कोशिश करें, स्वास्थ्य के क्षेत्र में उन्हें अवश्य सफलता मिलेगी।

1. जहां तक संभव हो जैविक आहार (अपक्व या Living food) ही लें, क्योंकि आहार की पक्व (Cooked) स्थिति में सभी प्रकार के आवश्यक इन्जाइम तथा कुछ विटामिन नष्ट हो जाते हैं। जैविक आहार लेना संभव नहीं हो, वैसी स्थिति में पक्वाहार के साथ जैविक आहार (Vitalysing food) अवश्य लें।

2. जैविक आहार की दृष्टि से महंगे फल लेना उचित तथा उपयोगी नहीं हैं। अंकुरित अन्न मौसमानुसार सस्ती, ताजी हरी सब्जियां तथा फल, स्वास्थ्य एवं पोषण की दृष्टि से महंगे फलों के अपेक्षा विशिष्ठ महत्व रखते हैं, यह तथ्य विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधानों द्वारा सिद्ध किया जा चुका है। इस भीषण कमर-तोड़ महंगाई में भी जैविक आहार सस्ता एवं पौष्टिक पड़ता है। जैविक आहार विभिन्न प्रकार के अंकुरित अन्न, ताजे फल एवं सब्जियां एवं उनके रस हैं।

3. जन साधारण की मान्यता है कि जैविक आहार विशेषकर अंकुरित अन्न का पाचन देरी से होता है, यह कब्ज तथा गैस कारक होता है। लेकिन यह तथ्य भ्रामक है, क्योंकि अंकुरित अन्न में पूर्व पचित पोषक तत्व तथा इन्जाइम पाये जाते हैं जो शीघ्रता से पचकर शरीर को पोषण व शक्ति प्रदान करते हैं। पेट में गैस बनने का मुख्य कारण ओलिगोसेकराइड्स नामक तत्व होता हैं। जैविक आहार में विशेषकर विभिन्न अन्नों के अंकुरित होने के प्रक्रिया के दौरान पक्व आहार के अपेक्षा 90% तक इस तत्व की कमी हो जाती है। रफेज की मात्रा अधिक होने से यह कब्ज दूर करने में सहायक होता हैं। नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबाद द्वारा किये गये अनुसंधानों से उपर्युक्त निष्कर्ष पर पहुंचा गया है।

4. आहार को पक्व करते (बनाते) वक्त पूर्ण सावधानी रखनी चाहिए, ताकि आहार की पोषकता सदैव बनी रहे। इस दृष्टि से रोटी की पोषकता के लिए बिना छने हुए यानि चुज्झे सहित मोटे आटे को 8 से 12 घन्टे पूर्व अच्छी तरह गूंदकर तथा भींगे कपड़े से ढ़ककर स्वच्छ जगह रख दें। बनाते वक्त उसमें साफ ताजी हरी सब्जी (पालक, मेंथी, चौलाई) के पते को छोटे-छोटे टुकड़े कर आटे के साथ पुन: गूंद कर रोटी बनायें। गेहूँ के आटे में चना, जौ, तथा मक्का का आटा थोड़ी मात्रा में मिलाकर उपर्युक्त विधि से बनायी गई रोटी विशेष स्वादिष्ट होती है। आटे में अजवायन और नमक भी मिला सकते हैं। इस प्रकार से बनाई गई आटे की रोटी मुलायम, सुपाच्य, सुपौष्टिक तथा स्वादिष्ट होती है।

5. छिलेके युक्त अथवा साबुत दाल, कणीयुक्त या उसीना चावल ही प्रयोग में लाना चाहिये। दाल बनाते वक्त किसी प्रकार के रसायन का प्रयोग न करें। अन्न, फल तथा सब्जियों के छिलके में ही सभी प्रकार के आवश्यक तत्व तथा विटामिन पाये जाते हैं। बिना छिलका या चुज्झे के खाद्य पदार्थ (दाल, मैदा, बेसन आदि) विभिन्न बिमारियों को उत्पन्न करते हैं। पानी थोड़ा गर्म होने के के बाद ही दाल, चावल या सब्जी को मसाले में हल्दी, धनिया तथा नमक के साथ डालें। अब ढक्कन से ढककर उबालें। दाल या चावल आधा पकने के बाद उसमें पत्तों वाली तथा अन्न सब्जी डालकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक बनायें। भोजन बनाने के बाद कुछ देर ढक्कन सहित ठण्डा होने के लिये छोड दें।

6. दाल का प्रयोग 45 वर्ष की आयु के बाद नहीं करना चाहिये। क्योंकि शरीर श्रम के अभाव में तथा गलत चयापचय के कारण दाल का प्रोटीन उपयोगी न होकर शौच दवारा निकल जाता है अथवा यूरिक एसीड के रूप में संधियों में जमा होकर दर्द या अन्य व्याधि उत्पन्न करता है। 45 वर्ष बाद यदि दाल प्रयोग भी करें, तो छिलके सहित मूंग की दाल प्रयोग करें। छिलका युक्त चना, मसूर, अरहर, मटर आदि का दाल अत्यधिक श्रम करने वालों के लिए अच्छी किस्म की प्रोटिन युक्त आहार है।

7. गेहूं का दलिया यदि भूनकर नहीं बनाया जाय तो पौष्टिकता की दृष्टि से चावल और रोटी से भी उत्तम होता है। गेहूं या अन्य अनाज के दलियों में

महत्वपूर्ण भाग जर्म (जहां से अंकुर निकलता है) तथा छिलका से संयुक्त रहता हैं। फलत: ये विटामिन 'ई' तथा अन्य विटामिन व खनिज लवण से भरपूर होते हैं। बनाने का उतम तरीका यह है कि सर्व प्रथम दलिये को चौगुने पानी में उवाला जाय फिर उसमें दलिया (गेहूं, मक्का, बाजरा, चावल, मूंग, मसूर, चना आदि तथा हल्दी नमक, धनिया आदि मसाले डालकर कुछ देर तक उबलने दें। उबलने के उपरान्त उसमें धनियां का पत्ता+पालक या अन्य सब्जी का पत्ता+टमाटर डालकर ढक्कन से ढककर 10 मिनट छोड़ दें।

8. साग-भाजी तथा अन्य खाद्य पदार्थो को तलकर या भुनकर बनाना उनकी हत्या करना है, क्योंकि इनके महत्वपूर्ण जैविक तत्व तलने या भूनने की प्रक्रिया में मारे जाते है। अत: जितना संभव हो सकें अपक्व स्थिति में ही खाना चाहिये अन्यथा गुन-गुने पानी में धनियां, हल्दी, हींग, जीरा डालकर उबालने तक ही सीमित रखें।

9. स्वास्थ्य संरक्षण एवं सम्वर्द्धन तथा रोग निवारण की दृष्टि से पके हुये भोजन के साथ अंकुरित अन्न स्वच्छ हरी ताजी पतों वाली तथा अन्य सब्जियों, रायता, छांछ या दही अवश्य लेना चाहिये। कच्चे सब्जियों को खाने के पूर्व नमक या गेहूं के पौत्रे रस मिश्रित जल से धोकर किटाणु रहित करलें।

10. भोजन न अधिक शीतल, न अधिक उष्ण न बासी खाना चाहिये। हमेशा ताजा आहार लें।

11. सुपाच्यता की दृष्टि से खाने का सर्वोत्तम तरीका यह हैं कि सर्व प्रथम जैविक (अपक्व) आहार खायें। तत्पश्चात् उबली सब्जी पुन: रोटी खायें, चावल खाना हो तो उसमें चने (अंकुरित या उबले) मिलाकर खूब चबा-चबाकर खायें। चावल या रोटी के साथ दाल या रसदार सब्जी खाने से उसे अच्छी तरह चबाई नहीं जाती हैं। कार्बोहाइड्रेट (चावल, रोटी आदि) को प्रोटिन (दाल, दूध) के साथ खाने से पाचन तथा अवशोषण क्रिया में बाधा पड़ती है। डा. सेल्टन के अनुसार प्रत्येक खाद्य अकेले ही खायी जानी चाहिये। चाहे वह दूध हो, या चावल हो। भोजन विशेषकर स्टार्च युक्त के पाचन के लिये खूब चबा-चबाकर खाना

आवश्यक है। चबा-चबाकर नहीं खाये जाने वाले पदार्थ पेट और आंतों में सड़ांध उत्पन्न कर गैस्ट्रिक ट्रबल आदि अन्य पेट की बिमारियां उत्पन्न करते हैं। मुंह बदबू से भर जाता है।

12. खाने के एक घंटे पूर्व और पश्चात ही पानी लें। खाते वक्त नहीं। गर्मी के दिनों में बर्फ युक्त पानी का प्रयोग न करें। मार्केट के बर्फ में बहुत सी अशुद्धियां होती है। जिससे विभिन्न प्रकार के उदर संबंधी रोग होते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से घड़े का पानी उत्तम है।

13. किसी प्रकार की उत्तेजना, शोक, गुस्सा, चिंता, घृणा, तनाव की स्थिति में भोजन नहीं करें, क्योंकि ऐसी स्थिति में अनुसंवेदी स्नायु संस्थान उत्तेजित होने तथा हार्मोन डिस्टरबेन्स के कारण पाचन संस्थान से समुचित मात्रा में पाचक रस नहीं निकलता हैं फलत: उदर संबंधी विकृतियां परिलक्षित होती है।

14. भूख की इच्छा न होने पर भी खाना, पाचन की दृष्टि से नमक, मिर्च, मसाले का सेवन सुबह के नाश्ते में पराठे, डबल रोटी, चाट, पकोड़े, समोसे, चाय, काफी, बिस्कुट आदि का प्रयोग स्वास्थ्य घातक है। भूख की इच्छा होने पर सुबह के नाश्ते में फल और दूध अथवा फल या सब्जी का रस लें। प्रात: वेला में पाचन-अग्नि प्रदीप्त नहीं होती है। अत: ऐसी स्थिति में गरिष्ठ भोजन लेना पाचन संस्थान के साथ बलात्कार करना होता है। दोपहर तथा शाम के भोजन के अतिरिक्त न खायें यदि खाना ही हो तो 4-30 घंटे के अंतराल में फल लें। बार-बार खाने से भोजन का पाचन जहां 3 घंटे में होना चाहिये वहां 7 से 9 घंटे लग जाते हैं। जिससे बेकार का बोझ आमाशय पर होता है, इससे आमाशय दूषित होकर विभिन्न पाचन संबंधी रोग प्रकुपित होते हैं।

15. पाचन की दृष्टि से एक समय में एक ही प्रकार के अन्न से बना खाद्य पदार्थ लेना उचित है। कार्बोहाइड्रेट या स्टार्ची भोजन (चावल, रोटी, आदि) के साथ अम्लीय खाद्य (नीबू, अचार या इमली) का प्रयोग पाचन की दृष्टि से हानिकारक है।

16. दुबले पतले व्यक्ति मोटे होने के लालच में अत्यधिक मात्रा में गरिष्ट तथा पौष्टिक आहार का सेवन करते हैं। इस प्रकार की प्रवृति न केवल मूर्खतापूर्ण और हानिकारक है बल्कि स्वास्थ्य घातक भी है। इस प्रवृति से बेकार का बोझ पाचन संस्थान पर पड़ता हैं तथा अधिकांश पोषक तत्व शौच के समय निकल जाता है। पाचन संस्थान कमजोर होकर विभिन्न रोगों के चंगुल में फंस जाता है। उचित यह है कि आहार उतना ही लें जिससे पाचन संस्थान अपना कार्य समुचित ढग से कर सकें। विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं सर्वेक्षणों से यह ज्ञात हो चुका है कि दुबले पतले छरहरे बदन वाले तथा कम कैलोरी युक्त भोजन करने वाले, मोटे तथा अधिक कैलोरी उपयोग करने वाले व्यक्तियों के अपेक्षा अधिक स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होते है। मोटे व्यक्ति प्राय: किसी न किसी रोग के अवश्य शिकार होते हैं।

17. भोजन के बाद 15 मिनट (बायें, दायें तथा सीधे) लेटकर प्रभु स्मरण अथवा श्वास पर मन को केन्द्रित करते हुये विश्राम करें। तत्पश्चात टहलने अवश्य जाये।

18. ऐसे व्यक्ति जो सुबह शिघ्रता से भोजन करके आफिस जाते हैं। उन्हें दोपहर को हल्का भोजन (केला, पपीता, आदि फल) तथा शाम के भोजन में दोपहर का भोजन (रोटी, दलिया, उबली सब्जी, सलाद, मक्खन, खोपड़ा चटनी आदि) लेना चाहिये क्योंकि शाम के भोजन के उपरान्त विश्राम करने का समय मिल जाता है। तीसरे पहर में संतरा या मौसम्मी चूसे या टमाटर या अन्य फल या सब्जी का रस या दूध लें। सुबह के नाशते में संतरा या मौसम्मी या टमाटर का रस या छांछ लें।

जिन्हें मौसम्मी या संतरे का रस लेने से गैस बनने की शिकायत रहती है, वे इन्हें चूस कर लें। चूसने से टायलिन (लार. का इन्जाइम) संतरे आदि अन्य फलों के रस के साथ अच्छी तरह मिलकर इसे सुपाच्य बना देती है।

19. पाव रोटी, डबल रोटी तथा अन्य संश्लेषित और कन्फेक्शनरी फूड को तैयार करते वक्त कुछ पायसीकारक (इमल्सीफायर) कुछ सुरक्षाकारक (प्रजर-

वेटिव) कुछ आक्सीकरण विरोधी (एप्टी आक्सी-न्ट) तथा कुछ रंजक पदार्थ (कलरेंट) के रूप में पोटाशियम ब्रोमेट, क्लोरिन, डायक्साइड, सोडा वाई कार्ब आदि स्वास्थ्य घातक रसायन प्रयुक्त होते हैं। जिनसे उदर, गुर्दे, हृदय, यकृत आदि अंग दुष्प्रभावित होने हैं। केक में प्रयोग होने वाले अंडे, मक्खन, दूध, के स्थान पर सस्ते घातक रासायनिक पदार्थों का प्रयोग धरल्ले से हो रहा है। शहद, शर्बत, साफटी, आइसक्रीम तथा अन्य मिष्ठानों में मिठास, लाने के लिये तथा कुछ लोग मोटापा, मधुमेह आदि रोगों में चानी के वदले सैक्रीन का उपयोग करते मैं। रासायनिक भाषा में इसे साइक्लोमेट्स कहते हैं। इसका एक प्रतिशत भाग भी कैंसर उत्पन्न कर सकता है। इसके प्रयोग से रक्त इतना विषावत हो उठता है कि उस पर किसी प्रकार का एण्टी बायोटिक दवाओं का भी असर नहीं हीता है। सैक्रीन के घातक प्रभाव को देखते हुये विभिन्न देशों (अपने देश) में इसके उपयोग पर सरकार ने प्रतिबंध लगा रखा है।

20, काफी में पीया जाने वाला कैफिन एफ भयंयर विष है। काफी पीने से अल्सर विभिन्न प्रकार के हृदय रोग, सभी प्रकार के पाचन संवंधी रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, थायरायडट्रटव आदि विभिन्न रोग होते हैं। काफी में एक प्रकार का 'टार' पाया जाता है जो कैन्सर उत्पन्न कर सकता है। गर्भावस्था के समय काफी पीने से भ्रूण के उपर घातक प्रभाव पड़ता है। यह मस्तिष्क तथा स्नायुतंतुओं को दुष्प्रभावित करता है।

21. चाय के प्रमुख घटक टैनिन तथा कैफिन घातक विष है। चाय पीने से ड्यूडिनल अल्सर, अपच, भूख की कमी, नर्वसनेस तथा हृदय संवंधी विमारियां होने की अत्यधिक संभावना रहती हैं। चाय में प्राप्त टैनिन भी कैंसर का एक कारण है। अत: अत्यधिक चाय तथा काफी पीने वालों को कैंसर हीने की संभावना अधिक रहती है।

22. जन-साधारण को ज्ञात है कि शराब स्वास्थ्य के लिये कितनी घातक होती है। शराव के प्रयोग से मस्तिष्क लीवर तथा प्लीहा भयंकर रूप से दुष्प्रभावित होता है। इससे लीवर का भयंकर रोग सिरोसिस होता है। जिसका अंत मौत ही हैं। इसके अतिरिक्त शराब के प्रयोग से अति भयंकर शारीरिक व मानसिक रोग होते हैं।

23. सिगरेट में एक नहीं 100 प्रकार के विष होते हैं। जिनमें निकोटिन पायरोडिन पायकोलिन, कोलोडिन, मार्शगेस, साइनोजिन, परफोरोल, अमोनियां, कार्बलिक एसीड, यूरिक एसीड, कार्बमोनोक्साइड, एकोलिन, रोजोलिन मुख्य है। फरफरॉल तथा पोलीनियम नामक घातक विष सिगरेट के जलने से उत्पन्न होता है। जो मस्तिष्कीय ज्ञान तंतुओं को दुष्प्रभावित करता है। उपर्युक्त विषों के दुष्प्रभाव से फेफड़े कंठनलिका जिह्वा, होंठ तथा लीवर तथा अन्य अंगों का कैंसर तीव्र तथा जीर्ण खांसी, दमा, चर्मरोग, मंदाग्नि, लकवा, पागलपन, अनिद्रा, दृष्टि मन्दता, अन्य श्वास कष्ट, हृदय रोग, प्रजनन शक्ति का ह्रास गर्भावस्था के समय पीने से नवजात शिशु में मानसिक शारीरिक तथा मस्तिष्कीय विकृति, संतानोत्पादक जीवगुओं का दुर्बल व विकृत होना, मेननजाइटिस, मधुमेह, उच्च-रक्त चाप, मेन्टल टेन्सन तथा डिप्रेशन, कब्ज, आयुह्रास (अल्प जीवन) शरीर में विटामिन सी की कमी आदि विभिन्न रोग तथा विकृतियां होती है। बिड़ी का दुष्प्रभाव शरीर पर सिगरेट से भी अधिक घातक होता है। तम्बाकू का प्रयोग होठ कैंसर का जन्म दाता है। विभिन्न देशों में हुए अनेक शोधों के बाद उपर्युक्त निष्कर्ष पर पहुंचा गया है।

24. चीनी सफेद जहर है। इसके दुष्प्रभाव से हृदय रोग, दांतों के रोग रक्त में कोलेस्टरॉल तथा लाइपो-प्रोटिन का बढ़ जाना, आंतों में विटामिन बी काम्पलेक्स निर्माण करने वाले बैक्टिरियल फ्लोरा का ह्रास, मंदाग्नि, कब्ज, गैस, बदहजमी, चर्म रोग, विटामिन बी की कमी संबंधी रोग, सिर दर्द, हाइपोग्लूकेमिया मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गैस, अर्थराइटिस, कैलसियम तथा फास्फोरस का गलत चयापचय, कैंसर, मानसिक रोग, स्नायुदौर्बल्य, औरतों की माहवारी संबंधी रोग, पोलियों, थकान, आदि विभिन्न रोग लक्षण दीखते हैं।

25, विभिन्न देशों में किये गये शोधों के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया है कि लिपिस्टिक, पावडर, बिन्दी आदि प्रत्येक श्रृंगार प्रसाधन अनेक त्वचा रोगों, होठ तथा अन्य कैंसर, अलजिक चर्म रोग आदि का कारण है। नैसर्गिक श्रृगार प्रसाधन जैसे बेसन की उबटन आदि से कोई हानि नहीं होती।

उपर्युक्त काफी, चाय, चीनी, सिगरेट, पावरोटी, डवल रोटी, सैक्रीन, शराब आदि संबंधी में दिये गये तथ्य विभिन्न देशों में हुए विभिन्न शोधों के निष्कर्ष के आधार पर आधारित है।

अत्यधिक कार्य, थकान, मानसिक तनाव, के बाद चुस्ती एवं सक्रीयता के लिये चाय, काफी, सिगरेट, तथा शराब पीना प्राण घातक के सिवा और कुछ नहीं है। क्योंकि अत्यधिक थकान के बाद विश्राम चाहिये न कि शारीरिक और मानसिक उत्तेजना। क्योंकि काफी, चाय, सिगरेट और शराब आदि दुर्व्यशन स्नायु संस्थान तथा रक्त वाहिनियों को तीव्रता से उत्तेजित करता है। लेकिन तुरंत बाद इसका प्रभाव अवसादक होता है। थकान मिटाने के लिये सोकर पलकों को बंदकर पैर की अंगुलियों से लेकर सिर तक के समस्त भाग को एक-एक करके आज्ञा देते हुये ढीला छोड़कर शिथिल एवं सुन्न करें। ऐसी स्थिति में परम आनन्द विश्राम सुख और शांति का अनुभूति होगी। 15 मि. बाद एक-एक अंग को जाग्रत करते हुये उठकर 5 मिनट बैठे तत्पश्चात अन्य हल्के फुल्के कार्य में लग जायें। कॉफी की जगह गेहूं तथा मेथी को एक साथ तवे पर मद्धिम आंच पर काफी देर तक सेंक कर उसे पीस या कूट कर रख लें। चाय की जगह तुलसी तथा पुदीने के पत्ते को अथवा गवती नामक घास को सुखा कर रख लें। चाय अथवा काफी को बनाने के लिये सर्वप्रथम इन्हें पानी में उबालें। तत्पश्चात दूध, गुड़ या अमृत, इलायची, सोंठ या अदरक (पीसकर) डालें।

शहद महंगा होने पर शहद के अभाव में गुड़ का अमृत प्रयोग में लायें। इसके लिये एक किलो गुड़ को चूर्ण कर लें। अब इसे 250 मि. ली. पानी में डालकर मद्धिम आंच पर उबालें। लस-लसा होने (तार छूटने) के पूर्व ही उतार लें। कुछ ठंडा होने के पश्चात स्वच्छ कपड़े से छानकर आवश्यकतानुसार बोतल में भर लें। सात दिन से अधिक दिन तक प्रयोग न करें।

फल या सब्जी का रस :—ककड़ी, पालक, बथुआ, धनियां, चौलाई, मैथी, गाजर, टमाटर, खीरा, लौकी, सेव आदि को सिल-बट्टे पर पीसकर अथवा मशीन द्वारा रस निकालकर छानकर प्रयोग में लायें।

चटनी :—नारियल 50 ग्राम+लहसुन की तुरी 3-4, हरा धनिया, 10-12 ग्राम+गाजर, टमाटर, मूली या मूली का पत्ता 50 ग्राम+आँवला 10 ग्राम+अदरक 10 ग्राम पीसकर चटनी बनायें।

ब्रिटेन हैल्थरिसर्च प्रकाशन पर आधारित विभिन्न खाद्य पदार्थों का पाचन समय :— चावल, रोटी, अखरोट, अनान्नास, खीरा, कुम्हरा, मूली पत्ती भाजी, साढे तीन घन्टे। गाय, का दूध, केला, सवा तीन घन्टे। खजूर, सूखा अगूर, प्याज हरा मटर, शकरकंद, सूरन, भिन्डी, कुन्दरी, तीन घन्टे। वैंगन, पाने तीन घन्टे। ताजा अंजीर किशमिश, गाजर, फूल गोभी, पता गोभी, लेटूस, भूना आलू, परवल, करेला, ढाई घन्टे। मलाई, बदाम, नारियल, सेव, सवा दो घन्टे। अंगूर, सन्तरा, डेढ़ घन्टे। में पचता हैं, इसलिए प्रत्येक आहार के मध्य में 3 से 4 घन्टे का अन्तर होना चाहिये। अन्यथा भोजन के पचने का समय 3 से 4 घन्टे तक बढ़ जाता है। फलस्वरुप अनेक प्रकार के रोग होते हैं। भोजन को अच्छी तरह नहीं खाने से, गुस्सा चिता एवं शोकादि विक्षप्तावस्था में खाने से पाचन का समय एवं आहार की विषाक्तता बढ़ जाती है क्षारीय एवं अम्लीय खाद्य पदार्थों के सम्यक अनुपात (80:20) से हम स्वस्थ रहते है। दाल रोटी, कन्फेक्शनरी-फूड्स, अचार, चाय, चीनी, कॉफी अम्लीय आहार है तथा ताजे फल, हरी सब्जियां अंकुरित अन्न आदि क्षारीय आहार है।

जिस देश में वकील और औषधि चिकित्सक अधिक हो जायें

निश्चय ही वह देश पतनोन्मुख है --मैजिनी (इटली देश भक्त)

❋ जल चिकित्सा ❋

जल चिकित्सा का प्रयोग शताब्दियों से होता आ रहा है जिसका अकाट्य प्रमाण विश्व के प्राचीनतम ग्रन्थ वेद है। जल चिकित्सा में जल का उपचारात्मक प्रयोग बाह्य एवं आन्तरिक दृष्टि से किया जाता है। जल चिकित्सा में विभिन्न तापक्रमों के पानी का प्रयोग रोगी की जीवनी शक्ति तथा ऋतु के अनुसार निर्धारित किया जाता है। जो निम्न है

अत्यधिक ठंडा	—	टू कोल्ड	—	32 से 45° फारेनहाइट (°F)
बहुत ठंडा	—	वेरीकोल्ड	-	45 से 55° फारेनहाइट (°F)
ठंडा	—	कोल्ड	—	55° से 65° फारेनहाइट (°F)
सामान्य	—	टेपिड	—	75 से 65° फारेनहाइट (°F)
सम या उदासीन	· ·	न्यूट्रल	—	90° से 95° फारेनहाइट (°F)
गर्म या उष्ण	—	हॉट	—	100 से 105° फारेनहाइट (°F)
अति उष्ण	—	वेरीहॉट	—	105 से 115° फारेनहाइट (°F)
अत्यधिक उष्ण	—	टूहॉट	—	115° फारेनहाइट से (°F) से ऊपर

हमारे शरीर का 2/3 भाग जल ही है इसलिए जल का प्रयोग कर हम शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करते है। डा. ट्राल एम डी, के अनुसार जल का प्रभाव शरीर पर बहुआयामी, निरापद औषधी के रूप में होता है।

जल चिकित्सा सम्बन्धी सावधानी :—

1. गरम या ठंडा उपचार रोगी की शक्तिनुसार 5 मिनट से शुरू करते हुए 25 मिनट तक दिया जा सकता है।

2. उपचार के समय हवा के झोंको से बचना चाचिए ।

3. निर्वस्त्र होकर गरम या ठंडा उपचार लेना चाहिए।

4. ठोस आहार लेने के चार घंटे बाद तथा हल्का पेय लेने के डेढ़ घंटे बाद गरम या ठंडा उपचार किया जा सकता है। खाली पेट गरम या ठंडा उपचार लेना अधिक उपयुक्त रहता हैं।

5. उपचार के बाद 10 मिनट विश्राम करें। ½ घंटे बाद हल्का पेय तथा एक घंटे बाद ठोस आहार लेना चाहिए।

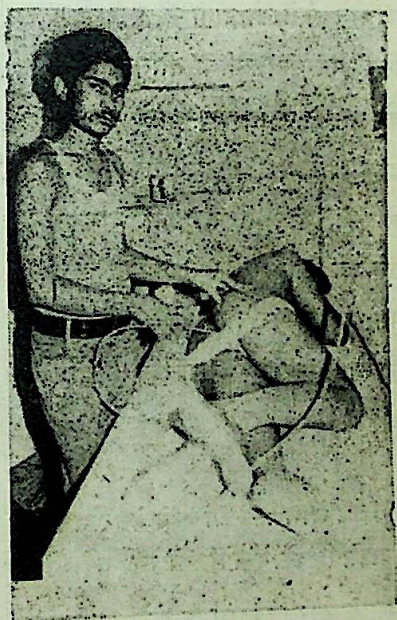
6. गरम उपचार के समय सिर पर बराबर शीतल जल तथा गीला तौलिया बदलते रहना चाहिए तथा उपचार के बाद शीतल जल का फव्वारा स्नान लेना चाहिए नहीं तो कमजोरी तथा रक्ताल्पता की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

7. अधिक गरम या ठंडे की स्थिति में उपचार की अवधि अत्यल्प समय तक देनी चाहिए।

8. उच्च रक्तचाप, हृदय तथा अशक्त रोगी को उपचार देते समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए। ऐसे रोगियों को छाती पर गीली पट्टी बांधकर उपचार देना चाहिए।

9. प्राय: उपचार गरम से शुरू करना चाहिए तथा ठण्डे से समाप्त करनी चाहिए। ठंडा उपचार लेने के पूर्व एवं पश्चात् घर्षण कर अथवा टहल कर शरीर को गरम कर लेना चाहिए।

※: प्रविधियाँ :※

एनिमा :—एक एनिमा उपकरण खरीदे। बच्चों के लिये 8 नं तथा बड़ों के लिये 12 नं. का अतिरिक्त कैथेटर लेले। मरीज की शक्तिनुसार बायें, दाएं, सीधे, पेट के बल अथवा घुटने छाती के बल लिटाकर किसी एक विधि से एनिमा देनी चाहिए। रोगानुसार ही छाछ, शहद, गेहूं के पत्ते के रस, नीम के पानी, लहसून–रस+पानी, नीबू रस+पानी, नमक+पानी, सादे पानी, ठण्डे पानी में से किसी एक का चुनाव करना चाहिए। विशेष जानकारी हेतु "जल चिकित्सा" पढें।

लाभ :—प्राय सभी प्रकार की बीमारी में रोगी को एक दो दिन तक लगातार एनिमा देकर पेट की सफाई कर लेनी चाहिए। एनिमा द्रव हमेशा स्वच्छ एवं ताजा प्रयोग में लानी चाहिए। एनिया कैथेटर स्वयं का स्वच्छ रखना चाहिए।

योनि वस्ति :—योनि प्रक्षालन हेतु एक विशेष प्रकार का प्लास्टिक या धातु का योनिग्राकारवत 8—10 छिद्रवाला नाजल प्रयोग में लाया जाता है।

लाभ :—योनिवस्ति योनि सम्बन्धी रोगों, ल्यूकोरिया, योनि तथा सूजन ग्रादि स्त्री सम्बन्धी समस्त बिमारियों में लाभदायक है।

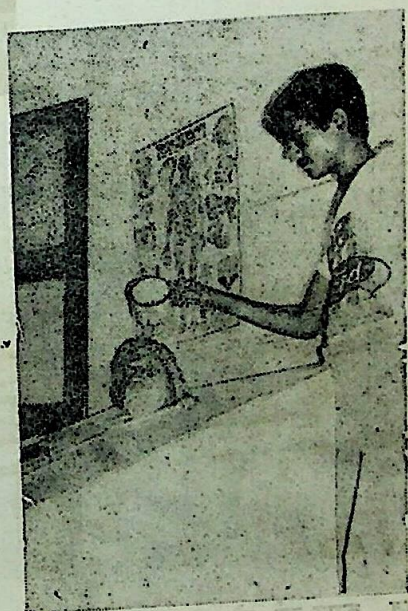
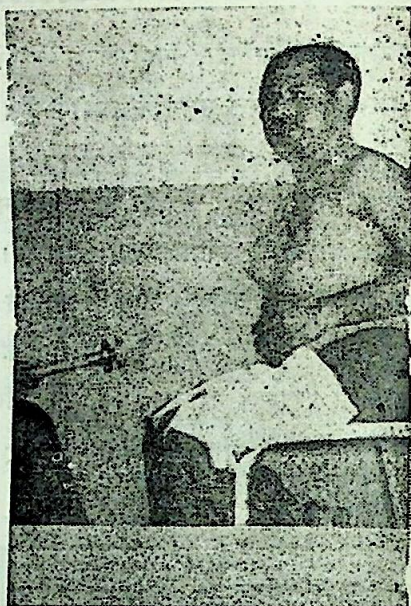
गरम पाद स्नान :—वाल्टी या ड्रम में थोड़ा गरम पानी ले। एक ग्लास गरम पानी पीने के पश्चात् पैरों को पानी में डुबो दें। सिर पर शीतल गीला तौलियां रखें। कम्बल से शरीर को चारों तरफ से ढक दें। रोगी की सहनशक्ति के ग्रनुसार ड्रम में ग्रौर गरम पानी डालकर तापक्रम बढ़ाएं। 10-15मिनट बाद पसीना ग्राने पर रोगी को शीतल जल से स्नान कराएं तत्पश्चात विश्राम करे।

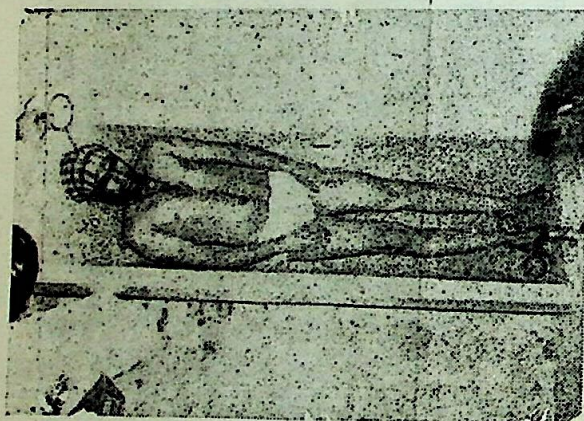
लाभ :—कंप कपी देकर मलेरिया वुखार के समय, उच्च रक्तचाप गठिया, पिण्डलियों की मांसपेशियों का दर्द, शीतल पैर, तीव्र नजला, जुकाम व खांसी, दमे,, के दौरे, रक्तार्श के दोरे, संधिवात, चर्म रोग, (नीम के पानी का), गर्भाशय

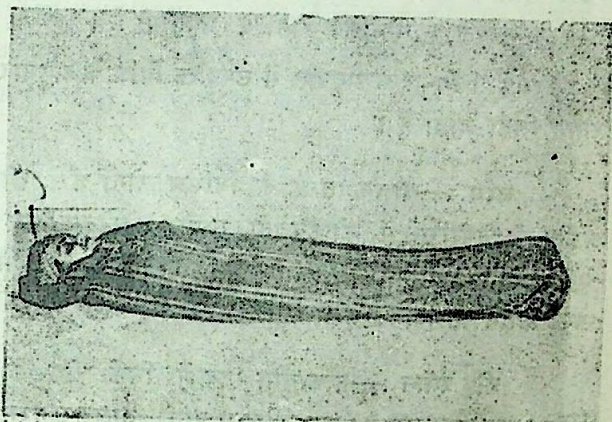
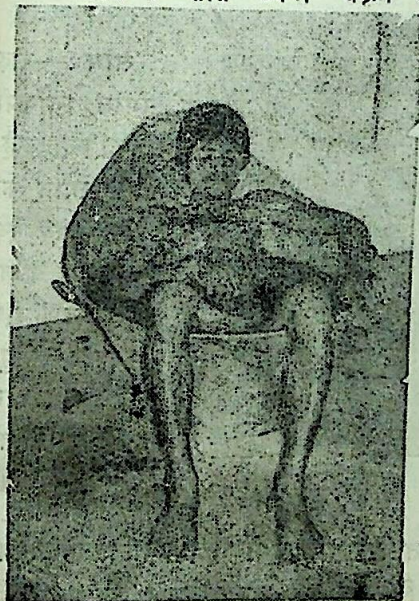
का रक्त संचार, अनिद्रा, तनाव, कमर व नितम्ब का दर्द, सुन्नापन, पक्षाघात, फेफड़े व वस्तिप्रदेश के रक्त संचय में उपयोगी हैं।

वाष्प स्नान :—वाष्प स्नान के बिन चित्र के अनुसार अथवा जाली दार कुर्सी या खाट पर वाष्य स्नान लिया जाता है। केविन की व्यवस्था चिकित्सा केन्द्रों में होती है। घर पर सम्पूर्ण वाष्प स्नान लेने हेतु मूंज की चारपाई के नीचे खोलते हुए पानी के तीन ड्रम, पैर, कमर व ग्रीवा के नीचे रखें। रोगी को सर्वप्रथम गरम या ठंडा पानी पिलाकर चारपाई पर निर्वस्त्र लिटा दें। सिर पर गीला तौलिया रखें। रोगी को ऊपर से दो कम्बंल से इस प्रकार ढक दें कि चारपाई कम्वल से ढक जाय तथा वाष्प बाहर न निकले। कुर्सी के नीचे वाष्प पात्र अथवा वाष्प पात्र से संबंधित नली या फव्वारा रखकर लिया जाता है। शरीर ढका हुआ तथा सिर पर गीला तौलिया रखना चाहिए।

वाष्प स्नान

लाभ :—वातज व्याधि, श्वास कष्ट, मोटापा, दमा, थकान, शरीर के किसी अन्य अंगों का दर्द, मधुमेह, मोटापा, गुर्दे संवंधी रोग, लीवर संवंधी सभी प्रकार की विमारियां, रति रोग, श्वास की प्रदाह में लाभ दायक है।

स्थानीय वाष्प :—वाष्प पात्र से सम्वधित नली से सिर, घुटने, चेहरे, नेत्र, सिर, नाक, गला पेट, पिण्डली, कमर, छाती, पीठ, ग्रीवा आदि विभिन्न अंगों के रोगों पर सिर्फ स्थानीय वाष्प दिया जाता है। स्थानीय वाष्प के पश्चात शीतल जल से घर्षण कर या पोंछ कर स्थानीय अंगों पर लपेट देने से शीघ्र लाभ मिलता है।

स्थानीय वाष्प

पूर्ण टब स्नान :—सिर पर गीला तौलिया रखकर टब ($6\frac{1}{4}' \times 2\frac{1}{2}'$) में लेट कर पूर्ण टब स्नान लिया जाता है। पानी का तापक्रम धीरे-धीरे रोगी की शक्तिनुसार बढ़ाना चाहिए।

लाभ :—गठिया, लकवा, रक्तचाप, संधिवात, कमर दर्द, मोटापा, त्वचा रोग,. हृदय रोग, व रक्तचाप में अल्पोष्ण पानी का टब स्नान देना चाहिए। अधिक ठंडा या अधिक गरम टब स्नान हानिप्रद है।

सम्पूर्ण गीली चादर का लपेट :—कम्बल पर एक गीला चादर बिछा दे। एक गिलास गरम पानी पिलाकर रोगी को लिटा दे। सर्वप्रथम चादर से रोगी को इस प्रकार लपेटे कि रोगी का कोई भी अंग आपस में स्पर्श न करे। उसके बाद कम्बल चारों तरफ लपेट दे। शरीर की आकृति ममी की तरह हो जाएगी। सिर पर गीला तौलिया बांधे। क्रिया प्रतिक्रिया तीव्र करने के लिए गरम उपचार के मध्य में गरम पानी पिलाना चाहिए।

लाभ :—तीव्र ज्वर, यकृत दोष, रक्ताल्पता, मधुमेह, क्षय, स्कर्वी, स्नायविक रोग, अनिद्रा, डिप्रेशन, मृगी, जलोदर तम्बाकू व अफीम आदि की विषाक्तता व गठिया, एक्जिमा, में लाभदायक है।

ठंडा कटि स्नान :—कुर्सीनुमा टब में चित्रानुसार पैर रखकर कटि स्नान लिया पाता है। इसमें सिर्फ नाभि का हिस्सा पानी में डूबा हुआ रहना चाहिए व अन्य हिस्से बाहर होने चाहिए छोटे तोलिए से नाभि को बांये-दांये, दांये-बांये अर्द्ध चन्द्राकार घर्षण करे। समय 5 से 20 मिनट। इसी प्रकार गरम कटिस्नान

लिया जा सकता है। कोष्ट बद्धता पेट सम्बन्धी सभी बिमारियों में पेशाव की रूकावट पेटवृद्धि, मंदाग्नि, प्रोस्टेटग्रंथि की वृद्धि, ऋतुस्त्राव सम्बन्धी रोग, स्वप्न दोष, अल्सर, अनिद्रा, रक्तहीनता, अर्द्धांग लकवा, हिस्टिरीया, गर्भावस्था व अन्य शारीरिक व मानसिक रोगों में उपयोगी है।

5:3 मिनट के अनुपात से उपर्युक्त विधि के अनुसार क्रम से गरम ठंडा कटि स्नान लिया जाता है।

लाभ :—पाचन तन्त्र के विभिन्न रोगों जैसें लीवर, गुर्दे की सूजन, सभी प्रकार की बिमारियो में, कोष्टवद्धता, मधुमेह, प्रोस्टेटाइटिस, जननागों के विभिन्न रोग, प्लीहा वृद्धि, मंदाग्नि, मासिक संबंधी, वस्ति प्रदेश के सभी रोगों में गरम-ठंडा कटि स्नान लाभदायक है।

रीढ़ स्नान :—नौकानुमा टब में सिर्फ रीढ के समस्त भागों का स्नान रीढ़ स्नान कहलाता है। टब में गरम पानी डालकर गरम तथा ठंडे पानी से ठंडा रीढ़ स्नान रोगानुसार दिया जाता है।

रीढ़ स्नान

लाभ :—रीढ़ के समस्त स्नायुओं को सशक्त बनाता है, ठण्डा रीढ़ स्नान का प्रभाव मृदुकारक एवं आनन्द दायक होता है। स्वप्न दोष उच्चरक्तचाप, स्नायु-दौर्बल्य, अनिद्रा, मूर्च्छा, मनः श्रान्ति-दुश्चिन्ता, अवसाद, मनःस्ताप, मनोग्रसित बाध्यता, क्षोभोन्माद, मनोविदलता, नेत्र-दोष, एवं अन्य शारीरिक एवं मानसिक बिमारियों में लाभ दायक।

रीढ़ पर शीतल गीली पट्टी से ठण्डा रीढ़-स्नान का आंशिक लाभ लिया जा सकता है।

मेहन स्नान :—पुरुषों का : शिश्न की चमड़ी को आगे की तरफ खींच कर बायें हाथ के अनामिका व मध्यमा अंगुलियों से पकड़ कर शिश्न मुंड को बंद कर दे। दाहिने हाथ से बर्फ से तर हुए मलमल का रूमाल या रूई से चमड़ी पर मृदु स्पर्श अथवा घर्षण करें।

स्त्रियों का :—शीतल (बर्फ में तर) रूमाल से योनि के दोनों ओष्ठों पर मृदु स्पर्श द्वारा घर्षण करे।
खतना वाले भाइ गुदा द्वार व अण्डकोष के बीच शीतल जल से मृदु घर्षण करे।

लाभ :—स्नायु दौर्बल्य, नपुंसकता, अनिद्रा, उन्माद, मस्तिष्क व रीढ़ सम्बन्धी रोग, पेशाब रुकना, मानसिक रुग्णता, प्रदर, वीर्य स्खलन ऋतु स्त्राव सम्बन्धी रोग, चक्रविक्षिप्ति, मनः:श्रन्ति, दुश्चिन्ता, मनःस्ताप, मनोग्रस्ति-बाध्यता, डि.शन व ब्रेकडाउन में लाभदायक हैं।

स्थानीय लपेट :—अंग-माप के अनुसार नीचे भीगी हुई पतली सूती लपेट तथा ऊपर से ऊनी लपेट विभिन्न रोगाक्रान्त अंगों में विशेष उपयोगी है। फेफड़े हृदय रोग में छाती का लपेट, कमर व पेट सम्बन्धी रोग में पेट का लपेट, गले सम्बन्धी रोग में गले का लपेट, पैर व हाथ के रोगों में पैर व हाथ का लपेट, कमर वस्ति प्रदेश तथा जननांग संबंधी रोगों में टी पैक या कटि प्रदेश का लपेट लिया जाता है।

ठंडे पानी की पट्टियां :—छाती पेट, सिर, रीढ़, घाव में शीघ्र लाभ पहूंचाता है। विभिन्न रोगों में 4 तह किया शीतल जल में भीगा मोटा खद्दर का कपड़ा या तौलिये को अंगानुसार रखकर ऊपर से सूखे तौलिये से ढक देना चाहिए।

शीतल पादस्नान :—तालाब, झील अथवा रीढ़ स्नान के टब में खड़े होकर लिया जाता हैं। 5-10 मिनट तक लेने से काफी लाभ मिलता है। इसमें

चलना भी चाहिए। शारीरिक व मानसिक सभी प्रकार की विमारियों में उपयोगी है। मुँह में पानी भरकर आंखों में छीटे मारना, सिर को शीतल या गरम जल में डूबोकर कुछ समय तक रखना नैत्र व सिर व मानसिक व्याधि में लाभदायक है। जल चिकित्सा सम्बन्धी विशेष जानकारी हेतु लेखक की "जल चिकित्सा" पुस्तक पढें।

गरम ठंडा सेक :—विभिन्न अंगों के तीव्र रोगों (विशेष कर दर्द) में अंगों के अनुसार क्रम से 3 मिनट गरम तथा 2 मिनट ठण्डा तीन बार तक सैक करना लाभ दायक है। गरम सैक, थैली से अथवा पात्र में रखे गरम जल में तौलिया भीगो कर तथा निचोड़ कर करे। गरम ठंडा सेक करते वक्त भीगे तौलिये को सूखे तौलिये से ढंक देना चाहिए ताकि ताप का विकिरण न हो।

—※—

मिट्टी चिकित्सा

भारतीय संस्कृति के प्राचीन इतिहास वेदों का अवलोकन करने से पता चलता है कि वैदिक संस्कृति के वैज्ञानिक मानव मिट्टी के चिकित्सकीय गुण से परिचित थे।

अठारहवीं शताब्दी में भी मिट्टी के चिकित्सकीय गुण पर दुर्जवर्ग के स्टम्फ, जर्मनी के लुइकुने, एडॉल्फ जस्ट बेवरिया के फादर एस. नीप, गैलन, आदि वैज्ञानिकों ने कार्य किया है। एडाल्फ जस्ट, ने तो पृथ्वी पर सोने नंगे पैर चलने की जोर दार सिफारिश की है।

हमारे राष्ट्र निर्माता गांधीजी तो मिट्टी चिकित्सा के इतने समर्थक थे कि जब से उन्हें मिट्टी के चिकित्सकीय गुणों का पता चला तब से जीवन पर्यन्त अनेक असाध्य विमारियों में मिट्टी के अनेक सफल प्रयोग स्वयं तथा अपने अनुयायियों

पर करते रहें। उन्हीं के शब्दों में "सख्त बुखार में मिट्टी का उपयोग पेड़ू पर रखने के लिए और सिर में दर्द हो तो सिर पर रखने के लिए मैंने किया है....टायफायड में मैंने मिट्टी का खूब प्रयोग किया है। ..सेवाग्राम आश्रम में टाइफायड के दसेक केस हो चुके हैं। पर उनमें से एक भी केस नही बिगड़ा है। सेवाग्राम में अब टाइफाइड से लोग डरते नहीं हैं। मैं कह सकता हूं कि एक भी केस में मैंने दवा का उपयोग नहीं किया। फोड़े फुंसी पर मिट्टी की पुलिटिस के प्रयोग पर वे लिखते हैं कि :--"इससे अधिकांश फोड़े मिट जाते है, जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, उनमें से एक भी केस निष्फल रहा हो ऐसा मुझे याद नहीं है" (बापू लिखित "आरोग्य की कुञ्जी" से)। वर्त्तमान शदी में सोवियत राष्ट्र के अनेक आयुर्वैज्ञानिकों ने मिट्टी के दैवी चिकित्सकीय गुण पर अनेक शोध कार्य किये हैं। उन सोवियत आयुर्वैज्ञानिकों में डा. कानवेट्रस्की डा. पोक्रोवस्की, डा. नालबाण्डोव डा. यासिनोवस्की, डा. टारूसोव. डा. गुक, डा, लॉनिस्की, डा. कोखनवीच, डा. ट्सरफिस, डा. प्रोकोपेन्को, डा. बालकोवा ने मिट्टी चिकित्सा पर अद्भुत कार्य किये हैं। सविस्तार जानकारी हेतु लेखक की नवीनतम पुस्तक "मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग" पढ़ें। एडाल्फ जुस्ट ने तो सांप के काटने से मरी हुई एक लड़की का जिक्र अपनी पुस्तक के रिटर्न टू नेचर में किया है। जिसे मिट्टी के गड्ढे में डालने पर 24 घंटे पश्चात् जीवित हो गई थी।

मिट्टी और जीवन :—मिट्टी एक ऐसा सर्वसुलभ साधन है, जिसका उपयोग कर जीव-जन्तु, पौधे आदि जैविक पदार्थ जीवनी शक्ति प्राप्त करते है। मनुष्य-पशु और वनस्पति जगत का अस्तित्व मिट्टी में ही सन्निहित है, यह तथ्य पूर्णतः वैज्ञानिक है। हमारे शरीर का सृजन जिन पांच महा तत्वों से हुआ हैं उनमें मिट्टी का स्थान सर्वोपरि है। पृथ्वी (मिट्टी) तत्व स्थूलता को प्रदर्शित करता है। स्थूल शरीर के निर्माण में पृथ्वी तत्व की प्रधान भूमिका है, इसलिए शारीरिक रोग में मिट्टी का प्रयोग विशेष लाभदायक है। कथित आधुनिक सुसभ्य तथा सुसंस्कृत मानव मिट्टी से कितना भी दूर जाय, इस शरीर का अन्त मिट्टी ही है। मिट्टी का बना स्थूल मृण्मय शरीर अन्त में मिट्टी में ही मिल जाता है यही जीवन का शाश्वत सत्य है। जीवन से संबंधित सभी प्रकार के खाद्य तथा भौतिक प्रसाधन का उद्गम स्त्रोत मिट्टी ही है।

उपचारात्मक दृष्टि से रोग एवं रोगी अनुसार मिट्टी का विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता है।

खनिज पदार्थ :—बालू, सिल्ट तथा मृत्तिका के आधार पर मिट्टी को उपचार के लिए प्रयोग में लाया जाता है। ये निम्न हैं:-

(1) मृत्तिकामय लोम मिट्टी :-इसमें बालू 60% सिल्ट 20% मृत्तिका 20% होती है। मिट्टी की पट्टी, मिट्टी स्नान के लिए उपयोगी हैं

(2) रेतीली लोम मिट्टी :-इसमें 85% बालू, सिल्ट 5% मृत्तिका 10% होती है। यह सूर्य तप्त शुष्क तथा आर्द्र रेत स्नान, टहलना, बैठना, सोने के लिए उपयोगी है।

(3) मृत्तिकामय मिट्टी:-इसमें बालू 10% सिल्ट 25% तथा मृत्तिका 65% होती है। गीली मिट्टी स्नान, तथा शरीर, सिर, पैरो पर लेप तथा धोने में उपयोगी होता है।

विविध प्रयोग (1) नंगे पैर चलना :-स्वच्छ धरती तथा स्वच्छ वायु मण्डल में दीर्घ श्वास : प्रश्वास (8 : 16 सेकण्ड) करते हुए सिर्फ जांघिया पहन कर टहलें। प्रात: की शान्तमय वेला में सृजनात्मक विचारो का नव प्रस्फुटन होता है। अहा कैसा आनंदमय प्रभात ! इस आनंद, प्रमोद व मुदिता की अनुभूति के लिए अकेले टहले तथा प्रकृति के साथ समरस हो जायें।

(2) **मिट्टी पर नंगे बदन सोना** :—साफ तथा स्वच्छ जगह सीधे धरती के सम्पर्क में निर्वस्त्र सोने से भी स्वास्थ्य सम्वर्द्धन होता है। सोने के लिए एक संदूकची में बालू भरकर अथवा नीचे बालू बिछाकर गद्दे का काम लिया जा सकता है। शरीर विद्युत का सुचालक होने के कारण पृथ्वी से विद्युत चुम्बकीय प्राण शक्ति का संचार शरीर के तरफ तीव्रतर गति से होता हैं। प्रारम्भ में सोने में कठिनाई के वावजूद भी शक्ति महसूस होती है। ऐसा अनुभव एडाल्फ जुस्ट ने भी किया था।

मिट्टी पर नंगे पैर चलना तथा सोना स्नायुदौर्बल्य, रक्त चाप, अनिद्रा डिप्रेशन, दु:श्चिन्ता-मन:स्ताप, मन श्रान्ति, क्षोभोन्माद, स्मरण शक्ति का ह्रास, रक्त हीनता, आदि अनेक मानसिक व शारीरिक रोगों में उपयोगी।

सुर्य तप्त रेत स्नान :— व्यक्तिगत लम्बाई-चौड़ाई के अनुसार साफ सुथरा गढ़ा बनाकर उसमें रेत भर दें। सूर्य रोशनी से गर्म होने दें। पश्चात रोगी को उसमें लिटाकर तप्त वालू से ढक दे। वालू की गर्मी रोगी के सहने योग्य होनी चाहिए सिर पर गीला तौलिया बांधकर बराबर सिर पर पानी डालें। 15 से 30 मिनट तक रेत स्नान लेने के पश्चात ठण्डे पानी का स्नान कर पूर्ण विश्राम करें।

उतप्त वाष्पित रेत स्नान :— तीक्ष्ण सूर्य तप्त गढ़ें में 15-20 लीटर पानी एक सदृश्य सर्वत्र छिड़क दें। तुरन्त रोगी को निर्वस्त्र लिटाकर गीली उष्ण मिट्टी से ढ़क देना चाहिए, रोगी को एक ग्लास पानी पिला दें। सिर पर गीला तौलिया वाधें। 30-45 मिनट स्नान देने के बाद शीतल जल से स्नान करें। सभी प्रकार के वातज व्याधि, स्नायु दौर्बल्य, अनिद्रा, तीव्र ज्वर अर्थराइटिस, न्यूराइटिस श्वेत कुष्ट, रति रोग, शीत पित्त, पोलियो एक्जिमा, तम्बाकू व शराब की विषाक्तता जलोदर, एक्जिमा, जीवनी शक्ति का ह्रास, सर्पदंश तथा विभिन्न मानसिक विमारियो में उपर्युक्त दोनो स्नान लाभदायक हैं।

आद्र रेत (मिट्टी) गढ़ा स्नान :—व्यक्तिगत लम्बाई-चौड़ाई के अनुसार स्वच्छ गढ़ा में रात्रि को खूब पानी डालकर छोड़ दें। रोगी के शरीर को आसन आदि द्वारा गर्म करके उसमें लिटाकर शीतल किचड़ से ढक दें। 15 से 45 मिनट तक स्नान देने के बाद स्वच्छ शीतल जल से स्नान करायें।

सर्वांग शरीर पर मिट्टी की लेप:—शुद्ध स्वच्छ मिट्टी को शीतल जल में आटे की तरह गूंदकर मक्खन सदृश बना लें। सर्वांग शरीर पर इसकी लेपकर धूप में 30—45 मिनट तक बैठकर सुखा लें। तत्श्चशत सर्वांग स्नान करें। खुजली व एक्जिमा की स्थिति में नीम के पानी से स्नान के पश्चात नारियल तेल (100 सी. सी.)+1ग्राम कपुर+1ग्राम फिटकिरी+एक नीबू का रस मिलाकर आक्रान्त अंग पर लगायें।

उपर्युक्त सभी प्रकार के मिट्टी स्नान से शरीर में एकत्रित विषाक्त पदार्थ मिट्टी द्वारा अवशोषित हो जाते है। शरीर में रक्त प्रवाह तीव्र होता हैं। विद्युत चुम्बीय शक्ति का सम्वर्द्धन तीव्रता से होता है। आद्र मिट्टी स्नान तथा सर्वांग

मिट्टी का लेप, सोरायसिस, एक्जिमा, श्वेत कुष्ट, खुजली आदि चर्म रोग, स्नायु दौर्बल्य, रक्त हीनता, शरीर प्रदाह, आर्टिकेरिया, क्षोभोन्माद, अवसाद, रति रोग तीव्र बुखार (हवा के झोके में बांये), शीत पित्त आदि बिमारियों में लाभ दायक है।

मिट्टी की पटी

शुद्ध स्वच्छ जगह से कंकड़–पत्थर रहित मिट्टी लेकर रात्रि को भीगो दें। प्रात: काल लकड़ी के बने डंडे या लोहे की करनी से मक्खन सदृश गूंद लें। शुद्ध मिट्टी के अभाव में स्वच्छ जगह से 9–10 ईंच नीचे से मिट्टी लेकर गूंद दें। अब विभिन्न अंगों के अनुसार मिट्टी को टाट या खादी के मोटे सछिद्र वस्त्र पर सुव्यवस्थित फैलाकर पट्टी बनायें।

पट्टी को सीधे शरीर के सम्पर्क में रखकर उपर से गर्म कपड़े से ढक देना चाहिए। मिट्टी की पट्टी 15 से 30 मिनट तक रखी जा सकती है। अधिक रोगाक्रान्तता की स्थिति में मिट्टी पट्टी शीघ्र गर्म हो जाय तो 10–10 मिनट के पश्चात बदली जा सकती है। मिट्टी की पट्टी लेने के पूर्व व पश्चात स्थानीय अंग को घर्षण अथवा थैली द्वारा गर्म कर लेना चाहिए। जल या मिट्टी की प्रत्येक चिकित्सा खाली पेट लेनी चाहिए।

मिट्टी की पट्टी का प्रभाव शरीर के समस्त अंगों पर बलदायक विषनिष्कासक तथा विद्युत-चुम्बकीय शक्ति सम्वर्द्धक होता हैं। मिट्टी में विषाक्त पदार्थों को बाहर खींचकर निकाल फेंकने की अद्भुत शक्ति हैं यही कारण है कि इसके प्रयोग से रोगी शीघ्र स्वास्थ्य लाभ महसूस करता हैं। स्नायु संस्थान मानसिक तथा सिर संबंधी समस्त बिमारियों में सिर तथा रीढ़ की शीतल मिट्टी की पट्टी. यकृत, गुर्दे, प्लीहा, आतें तथा अन्य उदरस्थ अंगों से संबंधित समस्त बिमा

सिर व पेट की पटी तथा सर्वांग मिटी की लेप

रियों में समस्त पेट की मिट्टी की पट्टी (नाभि से उपर तथा नीचे) नेत्र संबंधी समस्त विमारियों में आख की पट्टी, कान संबंधी समस्त विमारी में कान पर पट्टी व लेप, चेहरे संबंधी बिमारियों में चेहरे पर मिट्टी की लेप, गले संबंधी बिमारियों में गले की मिट्टी की पट्टी, कन्धे तथा ग्रीवा कशेरूका से संबंधित सभी बिमारियों में कंधे तथा ग्रीवा कशेरूका की मिट्टी पट्टी, वक्षस्थल (हृदय व फेफड़े) संबंधी बिमारियों में वक्षस्थल की मिट्टी की पट्टी, हाथ संबंधी समस्त बिमारियों में हाथ की पट्टी, कमर संबंधी बिमारियों में कमर की पट्टी जननांग व गुप्तांग संबंधी बिमारियों में शुद्धतम मिट्टी की पट्टी, पैरों, विभिन्न जोड़ों संबंधी बिमारियों में उन पर मिट्टी की पट्टी शीघ्र लाभदायक हैं। कोष्ठबद्धता में पेट पर मिट्टी की पट्टी देनी चाहिए। मिट्टी की पट्टी की क्रियाशीलता बढ़ाने वे लिए स्थानीय अंग को पहले स्थानीय वाष्प (ज्यादा बेहतर) या थैली से अवश्य गर्म कर लेना चाहिए।

शीतल मिट्टी की पट्टी की तरह उपर्युक्त अगों के अनुसार गरम मिट्टी की पट्टी भी बनायी जाती हैं। इसके लिए बड़े अल्यूमुनियम के पात्र में आवश्यकतानुसार पानी गरम करें तथा उपर से धीरे-धीरे मिट्टी डालकर मक्खन की सदृश्य मिट्टी को गूंद कर रोगी के सहन शक्ति के अनुसार विभिन्न अंगों की पट्टी बनाये। गर्म मिट्टी की पुलटिस दर्द व तीव्र प्रदाह की स्थिति में विशेष उपयोगी होती है।

मिट्टी तथा जल चिकित्सा का आकस्मिक प्रयोग:—(1) तीव्र वेदना:— किसी स्थानीय अंगों में किसी प्रकार की तीव्र वेदना होने पर गरम ठण्डा मिट्टी की पट्टी (5:5) अथवा गरम:ठण्डा सेक (3:2 मिनट) तीन बार क्रम से देने पर शीघ्र आराम मिलता है।

(2) नवजात फोड़े की स्थिति में तीन बार गरम : ठण्डा मिट्टी का सेक अथवा गरम : ठण्डा पानी का सेक शीघ्र आराम करता है

(3) जल जाय, कट जाय उस समय शीघ्र स्वच्छ मिट्टी का लेप बार-बार करे अथवा स्थानीय अंग पर शीतल जल की पट्टी अथवा अंग को शीतल जल में डूबोकर रखने से शीघ्र आराम मिलता है।

(4) खांसी की स्थिति में छाती पर गरम मिट्टी की पट्टी तथा शीतल जल के घर्षण से आराम मिलता है। किसी प्रकार की खांसी की स्थिति में स्नान

करने के तुरन्त बाद कपड़े पहनकर तथा सिर के बालों को पोंछकर तेजी से टहलने से शीघ्र आराम मिलता हैं।

(5) तीव्र खांसी की स्थिति में रीढ़ एवं छाती को ठण्डे पानी से खूब घर्षण करे, तत्पश्चात कपड़े पहन कर टहलें। उपर्युक्त सभी प्रकार के उपचार में हवा के झोंके से बचना चाहिए।

+※+

स्पॉट, रिफ्लेक्स, जोन या एक्यूप्रेशर थैरिपि

विश्व के प्राय: प्रत्येक देशों में शताब्दियों से जोन-थैरिपि का प्रयोग किसी न किसी रूप में होता आ रहा है। चीन में पांच हजार साल से चली आ रही एक्यूपंक्चर चिकित्सा जोन थैरिपि का ही एक रूप हैं। इसमें रोगाक्रान्त विभिन्न अंगों से संबंधित मेरेडियन पाईन्ट (जोन) को बारीक़ सूइयों से चूभोकर उपचार किया जाता है। भारत वर्ष में आज भी गावों में इस चिकित्सा पद्धति की विविध प्रविधियां प्रचलित हैं। प्राय: देखा गया है कि गावों के लोगों को पेट दर्द होने पर पैर के अंगूठे के नस को दबाते है, अथवा धागे से बांधते है : यह जोन थैरिपि का ही एक अंग है।

ठोस दीखने वाला हमारा शरीर वास्तव में तरंगों का लयबद्ध प्रवाह है। यह तरंग प्रवाहमान शरीर पंच तत्वों पृथ्वी, जल, पवन, अग्नि (सूर्य-प्रकाश) तथा आकाश से निर्मित है। शरीर इन्हीं तत्वों से प्राण-उर्जा प्राप्त कर अपना जीवन संचालित करता है। दिव्य प्राण उर्जा शरीर में लयबद्ध क्रम से सुव्यवस्थित प्रवाहित होता रहता है तो हम स्वस्थ रहते है तथा इसका प्रवाह अव्यवस्थित हो जाने पर हम रुग्ण हो जाते हैं। आहार, विहार, चिन्तन, पर्यावरण तथा जल प्रदुषण के कारण आज हम विषम स्वास्थ्य-संक्रमण काल से गुजर रहे है। आज स्वस्थ रहना एक विकट समस्या है। इन कारणों के फलस्वरुप रोग से लड़ने की दिव्य जीवनी शक्ति का ह्रास होता जा रहा है। शरीर एवं मानस में विषाक्त व विजातीय पदार्थ तथा दमित इच्छाओं का संचयन तीव्रता से शुरू हो जाता है।

रक्त घटकों में विषम परिवर्तन हो जाने के कारण रक्त-परिभ्रमण की क्रिया अवरूद्ध हो जाती है। इन तीनों कारणों से शरीर के अणु अणु में दिव्य प्राण उर्जा का संचार रुक गया है।

रक्त-संचार द्वारा ही दिव्य प्राण उर्जा का संचार शरीर के प्रत्येक कोषाणुओं में होता है। अव्यवस्थित रक्त-संचार को सुव्यवस्थित करने हेतु शरीर में कुछ विशिष्ठ बिन्दु या स्पॉट होते है। इन स्पॉट बिन्दुओं को क्रियाशील करने से रक्त संचार द्वारा प्राण उर्जा का संचार स्वतः सुव्यवस्थित एवं लयबद्ध होने लगता है। वे स्पाट स्थल हैं—पैर के तलुए, हथेलियां, ग्रीवा, कमर, सिर, होठ, चेहरे, जिह्वा का अग्र एवं पार्श्व भाग। शरीर का कोई अंग रोगाक्रान्त या विषाक्रान्त होता है, उस स्थिति में उससे संबंधित विशिष्ट स्पाट को दबाने से दर्द महसूस होता है। ग्राम लोगो में कोष्ठबद्धता तथा पाचन संबंधी बिमारियां दिखती है। उनमें पाचन संस्थान का स्पॉट विशेष नाजुक एवं संवेदनशील होता है कारण कि उस स्पॉट या जोन पाँइट पर क्रिस्टल या स्फटिक जमा रहते हैं, जिसकी अनुभूति अंगुलियो द्वारा दबाने पर होती है।

जोन या स्पाट पॉइंट का निर्धारण :—हमारा शरीर हजारों जोन या मेरिडियन पॉइंट में विभाजित है, चीन विज्ञान मेरिडियन्स को 20 प्रमुख मेरिडियन या जोन (12 सामान्य 8 विशिष्ठ) पॉइंट में विभक्त करता हैं। प्रत्येक मेरिडियन कई शाखाओं तथा ये शाखाएं हजारों प्रशाखाओं में विभाजित हैं। लेकिन इन सभी को याद रखना संभव नहीं है। इस लिए इसे 10-10 जोन में विभाजित कर सकते है। शरीर के बायें हिस्से के समस्त बाह्य एवं आन्तरिक अंगो को प्रभावित करने वाले जोन बायें पैर के पादतली एवं अंगुलियों तथा बांये हाथ की हथेली एवं अंगुलियों में होते हैं। ठीक उसी प्रकार शरीर के दाहिने भाग के समस्त बाह्य व आन्तरिक अंगो को प्रभावित करने वाले जोन पॉइंट दाये पैर के पादतली एवं अंगुलियों तथा दाहिने हाथ की हथेली एवं अंगुलियों में होते है। दाहिने एवं बॉये पैर एवं हाथ के अंगुलियों में बालों में बांधने वाले रबर बैंड को दोहारा कर के बांधने से तथा दोनो पादतली एवं हथेलियों को पेंसिल या हाथ के अंगुलियों से दबाकर सारे शरीर को स्वास्थ्य सम्बर्द्धन की दिशा में सुप्रभावित किया जा सकता है।

पृथक-पृथक अंगों के जोन्स का पृथक-पृथक निर्धारण का सरल तरीका:—जन नांगो से सिर तक समस्त हिस्से के अंगो को चार भागों में विभाजित करे। ठीक उसी प्रकार पादतली एवं हथेली को चार भागों (अंगुली मूल से ऊपर का चतुर्थ भाग तथा अंगुली मूल से नीचे का तीन सम भागों) में विभाजित करें।

एड़ी से लेकर पादांगुली के जड तक के भाग को तीन बराबर हिस्से में तथा उसी प्रकार हथेलियों को अंगुली जड़ तक के भाग को तीन वरावर हिस्से में विभाजित करें एड़ी एवं हथेली के नीचे का प्रथम 1/3 भाग जननांग से नाभि तक के समस्त बाह्य व आन्तरिक अंगों को बाद का द्वितीय 1/3 भाग नाभि से डायफ्राम (निम्न वक्षास्थि) तक के समस्त वाह्य व आंतरिक अंगों को तथा उसके बाद का अंतिम तृतीय १/३ भाग डायफ्राम से कंधे तक के समस्त वाह्य एवं आंतरिक अंगों को निदेशित करता हैं। पुन: पादांगुलियों एवं हस्त अंगुलियों के संधियों के अनुरूप तीन हिस्से में विभक्त करें। अगुलियों में प्रथम संधि के उपर तक का भाग कन्धे से लेकर उपरी होठ तक द्वितीय संधि के ऊपर तक भाग उपरी होठ से नेत्र भोंहो तक तथा तृतीय अंतिम अंगुली संधि के उपर तक का भाग भौहों से लेकर सिर तक के समस्त वाह्य एवं आन्तरिक अंगों को निदेशित करता है।

उपर्युक्त स्पॉट या जोन पॉइंट को हस्त अंगूलियों अथवा विद्युत स्पॉट उद्दीपक मशीन द्वारा दबाकर समस्त शरीर के बाह्य एवं आन्तरिक अंगों को सुप्रभावित किया जा सकता है।

जोन थैरिपि या स्पॉट थैरिपि की विभिन्न प्रविधियां :—

(1) विद्युत स्पॉट उद्दीपक यन्त्र द्वारा :—जोन थैरिपि देने के पूर्व जोन्स पांइट को अच्छी तरह सुप्रभावित करने हेतु गरम पाद या गरम हाथ स्नान 10–15 मिनट तक देना चाहिए। रोगी के सहन शक्ति के अनुसार गरम पानी से भरे ड्रम में हाथ या पैर 10 मिनट तक डालें। उसके पश्चात ठण्डे पानी से स्पंज कर जोन थैरिपि दें। चित्रानुसार रोगी को कुर्सी पर बिठाकर आप भी उसके सामने कुर्सी पर बैठ जायें। रोगी के पांव को अपने जंघे पर रखकर सुविधानुसार रखें। अब मशीन से धीरे धीरे जोन या स्पॉट पॉइन्ट 5–10 मिनट तक धीरे-धीरे लयबद्ध (हार्मोनिक) गति से दबायें। यदि रोगी विशेष दर्द महसूस करता हो उस स्थिति में दबाने की

क्रिया और धीमी कर दें ताकि रोगी सहन कर सके। जिस अंग में प्रचुर विष जमा होगा उस अंग विशेष के जोन या स्पॉट पर क्रिस्टल या स्फटिक का जमाव ज्यादा होगा, फलत: वह अंग ज्यादा संवेदन शील दोता हैं।

इसलिए दर्द की अनुभूति भी ज्यादा होती है। इस प्रकार से पैर एवं हाथ के प्रत्येक स्पॉट को दबाना चाहिए। स्पॉट थैंरिपि भोजन के 3 घंटे पश्चात अथवा खाली पेट लेना लाभदायक हैं।

(2) हाथ के अंगुलियों एवं अंगूठे के अग्रभाग से हथेलियों एवं पादतली के स्पॉट बिन्दु को दबाकर भी यह उपचार दिया जाता है। अंगूलियों तथा अंगूठे से देने के पूर्व नाखून कटा हुआ होना चाहिए। स्पॉट को दबाने पर उसका प्रतिविम्बित प्रभाव उस स्पॉट से संबंधित अंग पर होता हैं इसलिए इसे रिफ्लेक्स जोन अथवा एक्यूप्रेशर थैरिपि भी कहते है। 10 मिनट गरम पाद या हाथ स्नान लेने के पश्चात ही स्पॉट दबाना चाहिए। समया भाव में अथवा खाली समय या किसी प्रियजन, ट्रेन, वस रिक्शा आदि की प्रतिक्षा के समय बिना गरम पाद स्नान लिये भी स्पॉट थैरिपि लेकर शरीर एवं मन को स्वास्थ्य की दिशा में प्रभावित कर सकते हैं।

घरेलू स्पॉट थैरिपि : प्रयोग :—रवर बैंड बांधकर पदांगुलिथों एवं हस्त अंगुलियों के संधियों में रवर वेंण्ड दोहरा करके बाधें। समय 5–10 मिनट से अधिक देर तक नहीं बांधना चाहिए। रवर वैण्ड बाधने से अंगूलियों का अग्र भाग नीला पड़ जाता

है, रबर बैण्ड खोलने पर सारे शरीर में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। अंगों में जमा विषाक्त षदार्थ तीव्र रक्त प्रवाह द्वारा निष्कासित होता है।

(2) कुर्सी पर बैठकर :—दो स्वास्थ्य साधक ग्रामने सामने कुर्सी पर बैठ जायें पादनली ग्रपने जंघे पर रखकर पेंसिल ग्रथवा हाथ के अंगुलियों से एक एक स्पॉट को 3–4 मिनट तक दबाते जायें।

(3) जिह्वा को दबाकर :—जीह्वा के ग्रग्र भाग तथा दोनों पार्श्व भाग को दांतों के बीच क्रमशः 5 से 10 मिनट तक दबायें। पार्श्व भाग को दबाने के लिए जीह्वा को बांयें दायें ले जाकर दबायें।

(4) होठों को दबाकर :—होठों के नाजुक ग्रग्र भाग को क्रमशः दांतों के बीच 5–10 मिनट तक दबाकर रखें।

(5) हाथों की अंगूलियों से ग्रीवा, सिर, रीढ़ एवं नितम्ब को दबाकर भी स्पॉट थैरिपि का लाभ लिया जा सकता है।

(6) कुछ लोग जूते के ग्रन्दर, चना, मटर ग्रादि ठोस पदार्थ डालकर तथा उसे पहन कर चलते है, उससे भी स्दॉट थैरिपि का लाभ मिलता है।

(7) नंगे पैर पथरीले कंकड़ युक्त, फर्श या जमीन पर चलते से भी जोन थैरिपि का कुछ लाभ मिलता हैं।

जोन थैरिपि शीघ्र प्रभावशाली तथा निरापद चिकित्सा पद्धति है। स्पॉट थैरिपि से शरीर के ग्रन्तर्गत विद्युत चुम्बकीय शक्ति की उत्पादन प्रक्रिया तीव्र होती है। शरीर की एक एक कोशिकाएं दिव्य जीवनी प्राए उर्जा से ग्रावेशित हो उठती है। मस्तिष्क तथा मेरुदण्ड के स्नायुग्रों द्वारा इस दिव्य विद्युतीय प्राए उर्जा का संचार बिना माध्यम इतनी तीव्रता से होने लगता हैं कि शरीर के प्रत्येक संस्थान की क्रियाशीलता व कार्यक्षमता बढ़ जाती है। सारे शरीर में रक्त संचार की क्रिया तीव्रता से होती है। सभी प्रकार के ग्रवरोध दूर होते हैं।

ध्यान

ध्यान जीवन की सहज एवं सरल प्रक्रिया है। करने में तनाव है, होने में आनन्द। ध्यान होता है, करना नहीं होता। बस जीवन में जागरूकता लानी होती है, होश लाना होता है। जब जागरण तथा होश पैदा होता है तो ध्यान स्वतः होने लगता है। मुर्च्छा है अज्ञान, जब तक अज्ञान है ध्यान में गति नहीं होती। बोध हैं ज्ञान, बोध होने पर ध्यान में गति होने लगती हैं। एक नित्य है अन्य अनित्य हैं, नित्यता का बोध ही हमें हमेशा होश में ले जाता है। ज्ञान और अज्ञान से अतीत है आनन्द। आनन्द है निज स्वरूप यही सत्+चित् है, मोक्ष एवं निर्वाण है। सत्य की पूर्णतम सत्य अभिव्यक्ति ही आनन्द है, यही ध्यान है। जीवन की परम परिणति यही है।

देहातीत-दिव्य चिन्मय चैतन्य का उद्घाटन ही जीवन की पूर्णतम अभिव्यक्ति एवं विकास है। आइए जीवन के प्रत्येक कर्म को ध्यान बना लें तथा अन्तः स्थित दिव्य अमरत्व ज्योति को जगावें।

अवकाश के क्षणों में एक प्रयोग करें। वह प्रयोग जीवन में जागरण पैदा करेगा और हमें ध्यानस्थ होने में सहायता मिलेगी।

प्रयोग :—रीढ़ को सीधा रखते हुए आराम से बैठ जायें, पलकों को धीरे-धीरे बन्द कर लें। शरीर के किसी भी अंग पर किसी भी प्रकार का भार या बोझ न दें मस्तिष्क के साथ-साथ समस्त शरीर को ढ़ीला व शिथिल छोड़ दें। जैसे-जैसे मस्तिष्क व शरीर ढीला होता जाता है वैसे-वैसे बाह्य एवं आन्तरिक क्रिया कलापों के प्रति जागरुकता आने लगती है। बाह्य व आन्तरिक ध्वनी स्पष्ट सुनाई पड़ने लगती है। उस ध्वनी को पूर्ण जागरण के साथ सुनें। धीरे-धीरे आप महसूस करेंगे कि मस्तिष्क अत्यधिक संवेदन शील होता जा रहा है घोड़ों की टॉप, चिड़ियों का संगीत, हवाओं का मधुर गुंज्जन हृदय की धड़कन नाड़ी का स्पन्दन, श्वास,

प्रश्वास का शीतल व उष्ण संवेदन, रक्त संचार संवेदन, त्वचा पर शीतल व उष्ण स्वेदन संवेदन आदि अनेक वाह्य एवं आंतरिक संवेदनाओं को साक्षी भाव से तटस्थ होकर देखना सूनना व महसूस करना हैं। इन संवेदनाओं के प्रति कोई वाह्य एवं आन्तरिक, शारीरिक व मानसिक प्रतिक्रिया नहीं करें। शान्त तटस्थ व पूर्ण जागरण के साथ विना किसी तनाव के आन्तरिक व वाह्य संवेदनाओं के प्रति साक्षी व द्रष्टा भाव रखें। अपनी तरफ से कुछ भी नहीं करना है। कुछ भी करने व महसूस करने का भाव शरीर व मन में तनाव व खिचाव लायेगा, वो ध्यान नही होगा। श्वास आ रहा है आने दे, श्वास जा रहा है जाने दें, कोई प्रतिक्रिया न करें। अच्छे ख्याल या विचार आ रहे है आने दे बुरे ख्याल या विचार आ रहे है आने दें। अच्छे व बुरे विचारों असंकल्पों के प्रति कोई मानसिक प्रतिक्रिया न करें। न बुरे विचारों से द्वेष रखे न अच्छे विचारो से राग। भात्र साक्षी भाव से सभी शारीरिक व मानसिक क्रिया कलापों को अन्तर्मुखी होकर देखना है।

धीरे-धीरे आप महसूस करेंगे श्वास शान्त व शिथिल होती जा रही है.... श्वास शान्त हो गई, शिथिल हो गई श्वास के साथ-साथ मन व विचार भी शान्त व शिथिल होते जा रहे हैं। निर्विचार....कोई संकल्प नहीं शान्त....पूर्ण शान्त.... शून्य....शून्य। कभी-कभी ध्यानस्थ अवस्था में अतृप्त, दमित निराधार इच्छाएं व कामनाएं विभिन्न विचार रूपों में दृष्टि गोचर होती है। उससे अशान्त व उद्विग्न होकर अपने "स्व" स्थिति से विचलित न हो। अशान्त व उद्विग्न करने वाले विचारों को शान्त व तटस्थ होकर देखने के वाद स्वत: विचार शून्य की स्थिति आ जाती है। अचेतन मानस की कलुषित विचार गंदगी अपने आप धूल जाती है। मन निर्मल होता चला जाता हैं। धीरे-धीरे प्रयोग के गहनतम होने पर आप महसूस करेंगे कि शरीर, श्वास, विचार मन है ही नहीं वे शून्यवत हो गये। यह भाव तथा बोध लगातार बने रहने पर ही हम इस स्थिति में स्थित हो सकते हैं। साक्षी भाव की यह गहनतम स्थिति ही आपको समाधि में ले जायेगा जहाँ आपका अस्तित्व मात्र रह जायेगा, लेकिन उस स्थिति में आपकी पूर्णतम अभिव्यक्ति होगी परमात्म भाव में आप लीन होगे, जीवन के चरम लक्ष्य की प्राप्ति होगी, परम रहस्य का उद्घाटन होगा। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से ध्यानस्थ व समाधिस्थ मानव चेचेतन अवतन, अचेतन को पार करता हुआ तुर्यावस्था या अतिचेतन, समष्टि चेतन व चेतन, ब्रह्म

अचेतन व ब्रह्मा चेतन (Cosmic Conscious) की अवस्था में स्थित होता है, और इस स्थिति में व्यक्ति का रूपान्तरण अतिमानवीय चेतना में हो जाता है। वह विश्वात्मा परमात्मा लीन होकर परमात्मामय हो जाता है।

आयुर्वैज्ञानिक दृष्टि से ध्यानस्थ व्यक्ति में मस्तिष्क से डेल्टा तरंग निकलती है जिसकी आवृत्ति अल्पतम से शून्यतम की स्थिति में पहुंच जाती हैं। समाधिस्थ व्यक्ति में विचार निर्वात से अति निर्वात की ओर और अति निर्वात से पूर्ण निर्वात की ओर गति करते है जिसकी माप अभी तक किसी भी वैज्ञानिक से संभव नहीं नहीं है।

मस्तिष्क से निकलने वाली तरंगे अल्फा, बीटा, धल्टा, थीटा की आवृत्ति (फीक्वेंसी) के आधार ध्यान की गहनतम स्थिति को जाना जाता है। जिसकी माप इ. इ. जी. (इलेक्ट्रोएसी किलोग्राम) मशीन द्वारा की जाती हैं। इन तरंगों की आवृत्ति निम्न होती है

बीटा की (तीव्रतम आवृत्ति) 15 से 50 Hz (Heitz सायकल प्रति सेकण्ड) अल्फ़ा की 8 से 14 Hz, थीटा 4 से 7 तथा डेल्टा की o से 3 Hz आवृत्ति होती है। इसे सरल शब्दों में इस प्रकार समझाया जा सकता है। बीटा तरंग का संबंध भौतिक जगत के लिए व्यक्ति से ज्यादा होता है। दुनियादारी झंझटों, तनाव संशय, ईर्ष्या, हिंसा, क्रोध, द्वेष, द्वंध व्यक्तित्व, अवसाद एवं अन्य मानसिक विक्षिप्तता से पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क सें तीव्रतम आवृत्ति वाली तरंग बीटा उत्सर्जित होती है। इस स्थिति में नेत्र प्रायः खुले रहते है। शान्त व निश्चल, संशय व समस्या हित स्थिति में अल्फा तरंग उत्सर्जित होती है। इस स्थिति में प्रायः व्यक्ति जगा हुआ लेकिन पलकें बन्द रहती है।

जाग्रत एवं सुप्तावस्था के बीच जब पलकें बन्द रहती है, विचार व मन शान्त रहता है उस शैथिल्यवस्था में थीटा उत्सर्जित होती है।

डेल्टा तंरग निद्रा तथा ध्यान की स्थिति में उत्सर्जित होती है। आधुनिक विज्ञान की ई. इ. जी मशीन (डेल्टा तरंग के आवृत्ति के आधार पर) द्वारा योगी

अनुपम आविष्कार ढोंगी व भोगी का सत्यापन प्रमाणित किया जा सकता है। विभिन्न देशों में यह शोध कार्य चल रहा है कि गहनतम ध्यान की स्थिति में यौगिकों से उत्सर्जित डेल्टा तरंग जिसकी आवृत्ति अल्पतम होती है, जिसका प्रभाव तीव्र शामक होता है, को शरीर से रुग्ण व मन से विक्षिप्त रोगियों में 'बायीफीड' प्रक्रिया द्वारा प्रविष्ट कराकर उनके रोग का उपचार व निदान किया जा सके।

विश्व का सबसे बडा आश्चर्य आपका शरीर

विभिन्न वैज्ञानिक शोधों के आधार पर प्रत्येक 24 घंटे में आप 450 फुट टन शक्ति तैयार करते हैं, 4,800 शब्द बोलते हैं, 750 मान्सपेशियों को उपयोग में लाते हैं 70,00,000 मस्तिष्क कोशिकाओं को व्यायाम देते हैं, डेढ़ किलोग्राम पानी पीते हैं, 1.43 पाइन्ट पसीना निकालते हैं, 85.6° के ताप छोड़ते हैं, 438 घनफुट हवा श्वास लेते हैं, 23,040 बार श्वास प्रश्वास क्रिया करते हैं। खून 168,000,000 मील यात्रा करता है, हृदय 103,689 बार धड़कता है

संगीत चिकित्सा

सृष्टि की समस्त संरचना ही संगीत मय है। ब्रह्माण्ड का प्रत्येक पदार्थ लय बद्ध गति से संगीत व नृत्य कर रहा है। व्यक्ति का जीवन भी संगीतमय लयबद्ध है। कुछ संस्कार व अज्ञानता वश जीवन का संगीत कहीं खो गया है। राग बेसुरा हो गया है। जिस उपकरण से जीवन-संगीत करता है वह उपकरण शरीर व मन मस्तिष्क 0 रूग्ण व विक्षिप्त होकर टूट रहा हैं। रूग्ण व विक्षिप्त शरीर व मानस से संगीत झरने हेतु आवश्यक हैं वाह्य संगीत से उसका हार्मोनी व्यवस्थित किया जाय। संगींत के विभिन्न राग-रागनियों का प्रभाव पृथक-पृथक होता है। विभिन्न रागों से प्रति सेकण्ड निकलने वाला कम्पन व्यक्ति के साथ-साथ समस्त सृष्टि को प्रभावित करता है। इतिहास इसका साक्षी हैं। तान सेन दीपक राग से दीपक जलाने तथा बैजू बावरा मालकौंस राग से पत्थर तक पिघलाने की क्षमता रखते थे। बैजू बावरा के संगीत से सारी सृष्टि झूम उठती थी। 'मेघ मल्हार' की ध्वनी तो दूर अंतरिक्ष में तिरते अदृश्य बादलों तक को पिघला देती थी। वे अदृश्य बादल न जाने कहाँ से आकार झूम-झूमकर बरस उठते।

डा. बी. गोरे ने विभिन्न राग-रागनियों के प्रभाव पर विशेष शोध कार्य "Musih has Colour" पर जर्मनी में किया है। उनके अनुसार' 'आसवरी राग" नपुसकता को दूर करता है। विभिन्न आन्तों के अंकुरण (sprout) पर संगीत का प्रभाव आश्चर्य जनक ढंग से होता है संध्या के समय "पुरिया राग" उच्च रक्त चाप को कम करता है। यह संगीत मन को शान्ति व प्रसन्नता प्रदान करता है। यह डा. गोरे के शोध का निष्कर्ष है।

संगीत जीवन में प्रसन्नता, आनन्द, व स्वास्थ्य प्रदान करता है। आयुर्वेदिक मतानुसार संगीत वात पित्त व कफ में सामंजस्य स्थापित करता है। अन्नामलाई विश्वविद्यालय, मद्रास के वनस्पति विभाग के अध्यक्ष डा. टी. एन. सिंह मद्रास व पांडिचेरी कृषि फार्मों में धान, मटर, चना, सरसों, सेम आदि के पौधों पर संगीत के आश्चर्य-जनक प्रभाव का अध्ययन किया है। संगीत से अन्न उत्पादन वृद्धि में सहायता मिलती है। अब तक विभिन्न देशों में संगीत चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन टायफायड, टी. बी., कोष्ठबद्धता, सिर दर्द, उन्माद, हिस्ट्रिया, बेहोशी, धड़कन, हृदय रोग, अनिद्रा, दांत रोग, वीर्य दोष, नपुसकता, रक्तचाप, मिरगी, मलेरिया प्रदर आदि रोगों पर किया जा चुका है। तीव्र एवं नये रोगों में संगीत से शीघ्र लाभ मिलता है, जबकि जीर्ण रोंगों में संतोष, धैर्य के साथ अधिक समय लग जाता हैं। संगीत चिकित्सा के साथ प्राकृतिक व योग चिकित्सा का समन्वय शीघ्र आरोग्य लाभ करता है।

संगीत के साथ-साथ तालों का भी पृथक-पृथक प्रभाव होता है। शहनाई, सारंगी, वायलीन, दिलरूबा, वीणा, सितार आदि वादूय यन्त्र संगीत चिकित्सा के लिए उपयोगी है, उसी प्रकार पखावज तथा तबला का प्रयोग ताल बाह्य यन्त्र उपयोगी है। कुछ प्रमुख रोगों में बजाये जाते वाले राग इस प्रकार है जो निम्न रोगों में उपयोगी है :—

यक्ष्मा (टी. बी.) में रामकली, मुलतानी, तिलंग, विलावल राग, सिर दर्द, दांत दर्द, अनिद्रा, उच्च रक्त चाप, हृदय रोग आदि उद्यीपक प्रभावक रोगों में मुलतानी, भैरवी, मालकौस तोड़ी, पूर्वी पुरिया, धानी, विहाग खमाज आदि रागों का प्रयोग रोग की स्थिति को देखते हुए निर्धारित करनी चाहिए। तथा तालो में चौताल, शूलताल, धमार का सरस वादन पखावज पर बजानी चाहिए।

खांसी में भैरव, वात रोग में मेघमल्हार, वीर्य रोग में आसावरी, नपुंसकता आलस्य व शैथिल्य की स्थिति में कामोद, अड़ाना, सोरठ, मानसिक रोग व उन्माद में बाहर व बागश्री, मिरगी में धानी व बिहाग, हिस्ट्रिया में पूरिया, दरबारी कान्हड़ा खमाज, वीर्य रोगों में आसावरी, संगीत-शोध विशेषज्ञों के अनुसार लाभदायक माना

गया है। तालों में दीप चंदी रूपक, कहरवा, दादरा तबवे पर बजाना इन रोगों में लाभदायक है। संगीत व ताल सरस व समलय होने पर ही अपना प्रभाव डालते है। रोगों के साथ इनका निर्धारण समझ बुझ के साथ करना चाहिए।

आज पश्चिमी देशों में संगीत चिकित्सा का प्रचार-प्रसार विशेष रूप से हो रहा है क्योंकि वहां औषधियों की बहुलता होने पर भी रोग एवं रोगियों की संख्या में निरंतर वृद्धि हो रही है। जर्मनी के डा. कुर्त्त ने संगीत का प्रयोग मानसिक रोगों में पूर्ण सफलता के साथ किया है। बर्लिन में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय संगीत चिकित्सा परिषद में कहा गया है कि विक्षिप्त व पागल रोगियों को संगीत चिकित्सा द्वारा सामान्यवस्था में लाया जा सकता है। संगीत से भावनाओं को जागृत तथा उन्हें संतुलित किया जा सकता है। संगीत से मस्तिष्क की विकृत मांसपेशियां सशक्त सक्रिय व संतुलित होती हैं। मस्तिष्कीय व मानसिक तनाव कम होते हैं। अनेक अमेरिकी दंत चिकित्सक संगीत के प्रयोग से दंत चिकित्सा कर रहे हैं। सोवियत राष्ट्र व अन्य देशों में प्रयोग करके देखा गया है कि दुधारू जानवरों में संगीत के प्रभाव से दूध उत्पादन की क्षमता बढ़ गई है। एक विदेशी डाक्टर-संगीत के प्रयोग से एक बड़ा ऑपरेशन करने में सफल रहा।

संगीत व गीत आनन्द की गहराईयो में ले जाता है, अचेतन मानस में दमित निराधार वासनाओं व कामनाओं को निकालकर मन को स्वास्थ्य व प्रसन्नता से भर देता है। मनुष्य गीत गाकर, चिन्ता, दबाव, तनाव तथा अन्य समस्याओं से मुक्ति पाकर हल्का, फुल्का व प्रफ्फुलित अनुभव करता है। उसकी दमित इच्छाएं गीतों के रूप में बाहर निकल जाती है।

गीत व संगीत में अद्‌भूत शक्ति है। आवश्यकता है इस क्षेत्र में शोध करने की। संगीत विशेषज्ञ के अभाव में इस केन्द्र द्वारा सिर्फ गीत द्वारा ही रोगियों को स्वास्थ्य की दिशा में प्रभावित किया जाता है। लेखक संगीत विशेषज्ञ नहीं है विभिन्न संगीत शोध पत्रों के आधार पर उपर्युक्त लेख का प्रणयन किया गया है।

स्वास्थ्य दायक आत्म सम्मोहन (सम्यक निद्रा)

रात्रि को सोते वक्त स्वास्थ्य दायक आत्म सम्मोहन या संसूचन प्रयोग :— सुविधानुसार सीधे लेटकर पलकों को बन्द कर लें। अब चले, दुर निद्रा की गोद में....स्वस्थ सपनों की छांव में ...अनुभव करें अनुभव की गहराई में उतरें मैं.... हाँ मैं मधुर प्रिय थकान की अनुभूति कर रहा हूं अहा! ये हाथ .. ये पैर .. शरीर के एक-एक अंग में भारीपन महसूस हो रहा है....आनन्द दायक भारीपन .. जिससे आनन्द की अनुभूति हो रही है ...शरीर का यह भारीपन .. अंग-अंग का यह भारीपन अहा कितना आनन्द की अनुभूति दे रहा है ...पूर्ण विश्राम मिल रहा है.... आराम मिल रहा है ...मेरा सिर . मेरी आंखें मधुर नींद से बोझिल होती जा रही है....अब निद्रा देवी अपने मधुर स्नेहमयी .. वात्सल्यमयी आंचल में सिमेटती जा रही है....पूर्ण रोग मुक्त हो....आरोग्य दायनी निद्रा देवी की गोद में सो रहा हूं.... अब मैं सो रहा हूं .. प्यारी गहरी नींद में... प्यारी स्वास्थ्य प्रदायनी निद्रा देवी.... आ! अब मुझे करूणामयी आंचल में सुला....मेरे हृदय में आनन्द का दरिया बहा ....प्रेम भर दे....शरीर का एक-एक कोश स्वस्थ कर दे....ओ प्यारी सहेली निद्रा रानी सुला....अपने आंचल में सुला....तन मन स्वस्थ कर दे....हृदय प्रेम आरोग्य व अमरत्व से भर दे....ले चल स्वस्थता की ओर ...अमरत्व की ओर....गहरी स्वास्थ्य दायक नींद में सोता जा रहा हूँ....मेरी पलकें नींद से भारी हो गई... दोनों नेत्र वन्द.... अब मैं सो रहा हूं....कोई कितना भी शोर करे... जगाये, अब मैं जगने वाला नहीं हूँ ....क्योंकि प्यारी निद्रा देवी प्रेममयी आंचल में सुला लोरियां सुना रही है, स्वास्थ्य के गीत गा रही है न....मैं कैसे जगूंगा....ओ मेरी मीत नींद....तेरे स्वास्थ्यदायक प्रेम भरे आंचल से कैसे जगूंगा ...सो गया....सो गया .. सो गया नींद....नींद ... नींद....मैं अपनी इच्छा शक्ति से प्रातः 4 बजे ब्रह्ममुहुर्त्त की मधुर वेला में जगूंगा ....अन्य किसी प्रकार से मेरी नींद नहीं टूटेगी... पलकें नहीं खुलेगी....कोई कितना भी जगाये....मैं नहीं जगूंगा....मैं . नहीं जगूंगा....मैं नींद....नींद....नींद....नींद....नींद कहते-कहते सो जाऊंगा ...तेरे प्यार भरे आरोग्यदायी आंचल में....तु करूणामयी है....स्वास्थ्यदायिनी....सुख दायिनी....तेरी प्रीत भरी गोद में नेत्र खोले रखना संभव नहीं हो रहा है....असंभव है....अब वंद कर रहा हूँ अपनी बोझिल आखें.... तू प्रेम की दिव्य स्वास्थ्य की लोरियां गा रही है....फिर तेरे गोद में सो क्यों न

जाऊं....मैं तो रोग मुक्त हो चुका....तेरी स्वास्थ्यदायिनी गोद ने मुझे रोग मुक्त कर दिया....तुम कितनी प्यारी हो... मंगलकारी, कल्याणमयी, श्रो निद्रा .. दोनों नेत्र बन्द ...तेरे स्वास्थ्यदायी सम्मोहन में सो रहा हूँ...सो रहा हूँ....फिर प्रातः वेला में ही जगूंगा....तनाव से मुक्त होकर....स्वास्थ्य से परिपूर्ण होकर....मैं स्वयं में समर्थ हूं....स्वयं के एक-एक अंग को सुझाव भावना देने में....इसलिए तो सो गया नींद के गहरे श्रागोश में....स्वयं पर पूर्ण रूप से नियंत्रण है गहन सम्मोहन निद्रा में सो रहा हूँ ....स्वेच्छा से जागने में मैं सर्वथा समर्थ हूँ योग्य हूँ मुझे श्रब नींद श्रा रही है....प्रेम दायिनी निद्रा देवी तेरी गोद में पूर्ण होश के साथ सोने का श्रानन्द कैसी दिव्यता प्रदान कर रहा है....स्व स्थित पर ब्रह्म देहातीत दिव्य परमात्म लोक में दिव्य श्रानन्द की श्रनुभूति....श्रानन्द एवं श्रारोग्यता के स्वर्गीय संगीत से रोम-रोम पुलकित हो रहा है....श्रब मैं प्रातः काल में उठूंगा प्रेम एवं स्वस्थता से प्रभावित होकर ...दिव्य श्रानन्द से परिपूर्ण होकर... श्रहा कैसा श्रानन्द .. श्रारोग्यता....नींद....नींद नींद।

प्रातःकाल का संसूचन :—प्रातः 4 से 5 के मध्य में उठते वक्त जब मानस श्रर्द्ध चेतन की स्थिति में होता है उस समय स्वयं को सूझाव दें। मैं तो पूर्ण स्वस्थ हूँ....पूर्ण स्वस्थ....ये हाथ .. ये पैर....ये सिर....स्वास्थ्य से परिपूर्ण हो गये.... सारे शरीर में श्रारोग्यता की श्रानन्द की लहरे हिलोरे ले रही है .. श्रादि विधायक स्वास्थ्य दायक चिन्तन करें।

प्रभाव :—उपर्युक्त दोनों प्रयोगों से शीघ्र स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायता मिलती है। शरीर विचारों का प्रतिबिंब है। चिन्तन का प्रभाव सिर्फ शरीर पर ही नहीं होता बल्कि सारे ब्रह्माण्ड (कॉसमस) पर होता है। इस रहस्य को भगवान बुद्ध श्रौर महावीर ने 2500 वर्ष पूर्व उद्घाटित् कर दिया था। इस क्षेत्र में श्रनेक देशों में प्रयोग चल रहे हैं। सोवियत वैज्ञानिक किरलियान ने एक ऐसी फोटोग्राफी इजाद की है जिससे शरीरांगों के साथ-साथ विचार वर्तुल तरंगों का चित्र लिया जा सकता है। सृजनात्मक एवं कल्याणकारी विचार के समय व्यक्ति का चित्र लेने से विचार विद्युत तरंगो का चित्र लयबद्ध हार्मोनिक क्रम से श्रा जाते हैं। विध्वंसात्मक विचार के समय चित्र लेने से उसके तरंगो का चित्र श्रसमरूप, श्रस्वस्थ एवं श्रराजक श्राते है। विचार विद्युत वर्तुल के ये चित्र शरीर की स्वस्थता, रूग्णता

विक्षिप्तता एवं मृत्यु का भी संकेत करने में सक्षम है। ऐसे अनेक प्रयोग किये गये है जिससे पता चलता हैं कि विचार स्वस्थता को ही सिर्फ प्रभावित नहीं करते बल्कि सारे जीवन क्रम को प्रभावित करते है।

सद्भाव कल्याण एवं मंगल कामना से भरे हुए व्यक्ति के चारों और सर्जक एवं स्वस्थ आभा मण्डल बनता है। जिसके कारण वह स्वयं स्वस्थ रहता है तथा वातावरण को स्वस्थ रखता हैं। शुभ विचारों से भरे हुए व्यक्तियों को अंतरिक्ष में उपस्थित कल्याणकारी अदृश्य शक्तियों का भी सहयोग मिलने लगता है। अनेक असाध्य रोगियों को देखा गया है कि लाइलाज करार दिये जाने के बावजूद भी शुभ विचारों द्वारा पूर्ण आरोग्य प्राप्त किया है।

आज आम आदमी अनिद्रा की शिकायत से पीड़ित है। नींद कही खो गई है, व्यक्ति आज इतना तनाव ग्रस्त हो गया है, यदि उसे नींद आती भी है तो अधूरी नींद। वैज्ञानिक अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि व्यक्ति जो दिन भर कार्य करता है वही रात्रि को सोते वक्त प्रतिबिम्बित होता है अर्थात मन अधूरे कार्य को पूरा करने की कोशिश करता है। यदि दिन भर हम तनाव, क्रोध, ईर्ष्या में जीते है तो रात्रि में भी इसी प्रकार के विचार आते हैं, इसलिए सोते वक्त तथा प्रातः काल उठते वक्त व्यक्ति को पूर्ण आनन्दित होना चाहिए। ध्यान करते हुए शुभ संकल्पों के साथ सोयें तथा प्रातः काल उठें। किसी को सोने नहीं देना सबसे बड़ी यातना है, ऐसी स्थिति में लोग पागल तक हो जाते है इसलिए सम्यक निद्रा 5 से 8 घंटे तक अति आवश्यक है। बच्चे 12 से 18 घंटे तक सोते हैं। सबसे नाजुक बारीक अरबों स्नायुओं से बने मस्तिष्क पर व्यर्थ विचारों बोझों का ज्यादा भार देकर पागलपन की ओर ले जा रहे है, इससे मुक्ति के लिए नींद, शवासन या ध्यान अतिआवश्यक है।

❋ चुम्बक चिकित्सा ❋

चिकित्सा जगत में चुम्बक चिकित्सा एक नई पद्धति के रूप में तेजी से प्रगतिशील है। विभिन्न पश्चिमी देशों में चुम्बक चिकित्सा संबंधी किये गये विभिन्न शोधों से निम्न निष्कर्ष पर पहुँचा गया है।

चुम्बकत्व का प्रभाव शरीर के सारे कोशिकाओं पर होता है स्नायु संस्थान (विशेषकर सामने व मध्य के मस्तिष्क), श्वसन संस्थान, रक्तसंचार क्रिया पर चुम्बक का गुणात्मक व मात्रात्मक प्रभाव होता है। घावों के भरने, दर्द तथा किसी प्रकार के अवरोध में चुम्बक विशेष उपयोगी है।

चुम्बक के प्रभाव से बीज प्रस्फुटन व उनके सम्बर्द्धन में अनुकूल प्रभाव पड़ता है। लेकिन अधिक दिनों तक प्रयोग हानिकारक है। जापानी डा. शीरोसातों ने चूहों के कैंसर को चुम्बक से दूर किया है। न्यूयार्क के डा. ई. के. मैक्लीन का भी दावा है कि मैंने चुम्बक से कैंसर रोग भी ठीक किये हैं। एक अन्य अमेरिकी डा. हेराल्ड एलेग्जेण्डर ने चुहों की विक्षिप्तता पर चुम्बक का सफल प्रयोग किया है।

हमारे शरीर में सतत विद्युत-चुम्बकीय शक्ति का प्रवाह होता रहता है। विद्युत-चुम्बकीय शक्ति प्रवाह में किसी प्रकार का अवरोध उपस्थित होने के कारण ही हम बीमार होते है। चुम्बक से उस विद्युत चुम्बकीय शक्ति का सम्बर्द्धन होकर उसका प्रवाह सुव्यवस्थित व सुसंचालित होता है।

गलत आहार–विहार व चिन्तन से भी विद्युत चुम्बकीय शक्ति के प्रवाह में बाधा उत्पन्न होती है। शरीर का विद्युत चुम्बकीय प्रवाह पृथ्वी, आकाश, पवन, जल एवं सूर्य के अतिरिक्त अन्य ग्रहों से प्रभावित होता है। विद्युत चुम्बकीय शक्ति का संचार रक्त प्रवाह द्वारा होता है। रक्त में उपस्थित हिमोग्लोबिन तथा साइटोक्रोम का लौह अंश चुम्बक द्वारा प्रभावित होते हैं, फलतः चुम्बक से रक्त संचार के साथ-साथ विद्युत चुम्बकीय प्रवाह तीव्र होता है।

चुम्बक शरीर के सम्पर्क में आते ही अपने तरंगों द्वारा उष्मा पैदा करती है, जिसका हिलिंग प्रभाव होता है। दर्द दूर होते हैं। रक्त व लिम्फ संचार क्रिया, अंतस्त्रावी ग्रंथियां, आटोनॉमिक नर्वस सिस्टम, त्वचा, पाचन संस्थान, लाल रक्त कणों के सम्बर्द्धन दांत व जोड़ों की सूजन व दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का सम्वर्द्धन तथा अन्य स्वास्थ्य सम्वर्द्धक प्रक्रियाओं पर चुम्बक का प्रभाव अनुकूल होता है।

उपचार के लिए चुम्बक का चुनाव :—गोलाकार, चौकोर, सछिद्र अंगूठी आकार, U आकार, छड़, बेलनाकार, तथा विभिन्न अंगों यथा कमर नेत्र, कलाई, भूजबंध, गले आदि के आकार के बने चुम्बक का प्रयोग चिकित्सा हेतु किया जाता है। चुम्बक की शक्ति का निर्धारण रोगी के उम्र तथा रोग स्थिति के अनुसार निर्धारित किया जाता है। छोटी आयु में कमजोर शक्ति का चुम्बक तथा बड़ी आयु में शक्तिशाली चुम्बक का प्रयोग करना चाहिए।

प्रविधीयां :—चुम्बक चिकित्सा में ध्रुव का विशेष महत्व है। शरीर के नीचे का भाग दक्षिणी ध्रुव तथा उपरी भाग उत्तरी ध्रुव को सूचित करता है। पैर का भाग दक्षिणी व सिर का भाग उत्तरी ध्रुव सूचित करता है। इसीलिए दक्षिण के तरफ पैर करके नहीं सोना चाहिए क्योंकि प्रति कर्षण के कारण स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ध्रुव के आधार पर ही चिकित्सा देनी चाहिए। जैसे कमर दर्द के लिए चुम्बक लगाना हो तो कमर के नीचले हिस्से पर दक्षिणी ध्रुव तथा कन्धों के बीच में उत्तरी ध्रुव रखना चाहिए। चुम्बक का स्थानीय प्रयोग भी किया जाता है। घाव संक्रमण में दक्षिणी ध्रुव विशेष उपयोगी है। नाभि के ऊपर का रोग हो तो चुम्बक हथेलियों पर तथा नाभि के नीचे के रोग में चुम्बक पादतली के नीचे प्रयोग करना चाहिए। दक्षिणी ध्रुव का प्रयोग बाये पैर एवं बांये हाथ तथा उत्तरी ध्रुव का प्रयोग दाहिने पैर एवं दाहिने हाथ पर करना चाहिए।

चुम्बक का प्रयोग 10 मिनट तक करना चाहिए। पुराने रोगों में यह समय 20-25 मिनट तक हो सकता है।

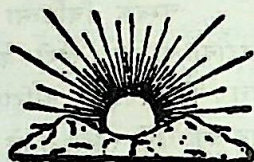
चुम्बक चिकित्सा देते वक्त रोगी को ध्रुव के अनुसार ही बैठाना तथा लिटाना चाहिए । रोगी का बांया हिस्सा दक्षिण की ओर तथा दाहिना हिस्सा उत्तर की ओर होना चाहिए । चुम्बक का ध्रुव भी दिशा के अनुसार होना चाहिए । जब तक रोगी स्वस्थ न हो जाय चुम्बक चिकित्सा चलाते रहना चाहिए । चुम्बक चिकित्सा का प्रयोग प्रातःकाल खाली पेट अथवा भोजन के 4 घंटे बाद करनी चाहिए । चुम्बक चिकित्सा के पश्चात ½ घंटे तक स्नान नहीं करे । शक्तिशाली चुम्बक का प्रयोग गर्भवती स्त्री, जन्मजात शीशु, आंख, मस्तिष्क तथा हृदय के लिये निषेध है । चिकित्सा के दौरान कोई उपद्रव दीखे तो चुम्बक लगाना बन्द कर देनी चाहिए ।

आंख, नाक, हृदय, संबंधी बिमारियों में कमजोर शक्ति का चुम्बक प्रयोग में लेना चाहिए ।

दो विरोधी ध्रुव वाले चुम्बक को सुरक्षा कीपर से जोड़कर रखना चाहिए ।

चुम्बक आवेशित जल :—स्वच्छ पारदर्शी बोतल में उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी भरकर ढक्कन से बन्द कर दें । चुम्बक के दोनों ध्रुवों को पृथक-पृथक तख्ती पर रखें । चुम्बक का सीधा सम्पर्क जमीन या फर्श से नहीं होना चाहिए । बोतल को चुम्बक पर 12 से 24 घंटे तक रखें । पानी आवेशित हो जायेगा । दोनों ध्रुवों से आवेशित जल को ½—½ भाग मिलाकर रोगी को देना चाहिए । वयस्कों को 50 मि. ली. तथा बच्चों को 25 मि. ली. एक समय (दोनों ध्रुवों का मिश्रण) प्रातःकाल खाली पेट, दोपहर तथा भोजन के उपरान्त देना चाहिए । चुम्बक तथा चुम्बकीय जल शरीर के अन्तर्गत रोग उन्मूलक दिव्य जीवनी प्राण शक्ति का सम्बर्द्धन कर विभिन्न रोग दूर करता है । चुम्बक का अदृश्य प्राण उर्जा संचरण जल, एवं शरीर में होता है, जो प्रायः प्रत्येक रोग में लाभदायक है ।

विभिन्न आकार के उपचारात्मक चुम्बक दिल्ली व बाम्बे मिल जाते है । पूरा सेट 470 रुपये का आता है । जिसमें एक जोड़े बड़े, एक जोड़े छोटे गोल चुम्बक तथा एक कम शक्ति का नेत्र चुम्बक होता है ।

सूर्य चिकित्सा

सौर-उर्जा का प्रयोग चिकित्सा के रूप में शताब्दियों से आदि कालीन वैज्ञानिक मानव करते रहे हैं, जिसका प्रमाण वेदों में मिलता है। सूर्य-किरणों में विभिन्न रोग एवं रोगाणुओं को नष्ट करने की अदभूत क्षमता है। उपर्युक्त निष्कर्ष विभिन्न देशों में किये गये अनेक प्रयोगों से निकाले गये है। आज तो सूरज प्राप्त अनन्त उर्जा को वैज्ञानिकों ने विभिन्न कणों में प्रयोग शुरू कर दिया है। उर्जा संकट को देखते हुए वैज्ञानिकों के प्रयास से भविष्य में भौतिक जीवन की सारी गतिविधियां सौर ऊर्जा से ही संचालित होगी। चिकित्सा के रूप में सौर-ऊर्जा (अग्नि-तत्व) निम्न परिविधियों द्वारा काम में लायी जाती है।

सूर्य स्नान : विधि नं. 1. सिर पर शीतल गीला तौलिया बांधकर निर्वस्त्र धूप में बाएं-दाएं आगे पीछे लेटकर अथवा बैठकर धूप स्नान ले। ध्यान रखे सूरज किरण शरीर के प्रत्येक हिस्से पर पड़नी चाहिए। तप्त तीव्र किरणों में सूर्य स्नान न ले। 15 से 25 मिनट तक सूर्य स्नान के वाद पसीना आने पर ठंडे पानी से स्नान कर पूर्ण विश्राम करना चाहिए।

विधि नं. 2. निर्वस्त्र होकर सूर्य स्नान लेते समय सारे शरीर को सूखे तौलिये से घर्षण करें।

विधि नं. 3. सूर्य स्नान लेते समय एक मुलायम ब्रुश को पानी में भिगो-भिगोकर सारे शरीर पर घर्षण करे।

विधि नं. 4. सूर्य स्नान लेते समय सारे शरीर पर तैल से मालिश करें।

विधि नं. 5. धूप में लेटकर सारे शरीर को केले के पत्ते से ढ़क दें। यह सूर्य स्नान की सर्वोत्तम विधि है।

विधि नं. 6. धूप में गीली चादर लपेट ले।

विधि नं. 7. सारे शरीर पर मिट्टी का लेप लगाकर धूप स्नान लें।

सावधानियां :—धूप स्नान लेते वक्त सिर पर गीला तौलिया अवश्य रखें। तथा धूप स्नान के पश्चात शीतल सर्वांग स्नान लेना चाहिए। धूप स्नान के दौरान एक गिलास पानी पी ले।

विधि 6 और 7 विशेष परिस्थिति में दी जाती है।

प्रभाव :—रक्त संचार क्रिया तीव्र होती है। शरीर से विजातीय विषाक्त पदार्थ का निष्कासन प्रबलता से होता है। सूरज की किरणों में त्वचा के नीचे उपस्थित इरगोस्टरॉल व स्टरॉल कैलशियम की उपस्थिति में विटामिन डी का निर्माण करता है। सूर्य किरणों से बढ़कर विटामिन डी का बहुमूल्य व सर्वसुलभ स्त्रोत विश्व में अन्य कोई नहीं है। माताओं द्वारा प्रात:कालीन मद्धिम धूप में मालिश करना बच्चों की वृद्धि के लिए बहुत ही आवश्यक है क्योंकि बच्चों की वृद्धि तथा नाजुक हड्डियों को शक्तिशाली बनाने हेतु विटामिन डी की अति आवश्यकता होती है। विटामिन डी कैलशियम तथा फास्फोरस एक दूसरे के बिना शरीर के काम नहीं आते है। उपर्युक्त सभी प्रकार के सूर्य स्नान से शरीर की हड्डियां सशक्त होती है। लकवा, गठिया, संधिवात, टी. बी. दमा, चर्मरोग, कोढ़ तथा अन्य सभी प्रकार के रोगों में रोगी के क्षमता अनुसार सूर्य स्नान विशेष उपयोगी होता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक जीवनी शक्ति का सम्बर्द्धन प्रबलता से होता है।

रंगीन रवि-रश्मि चिकित्सा :—(1) **आदित्य पेटी स्नान** :—इसमें एक लम्बी आराम से सोने लायक पेटी होती है। जिसमें सिर से पैर की ओर ढलान होता हैं ताकि सूर्य की किरणें सारे शरीर पर सुव्यवस्थित पड़ती रहे। रोग के अनुसार ऊपर से कांच की विभिन्न रंगीन प्लेटे व्यवस्थित की जाती है। ग्रीवा से उपर का हिस्सा बाहर रहता है, अन्य हिस्सा रंगीन कांचों मे वायुरूद्ध बन्द रहता है। सिर पर गीला तौलिया रखते है। 20–25 मिनट स्नान के बाद ठण्डे पानी का स्नान लेना चाहिए। इससे शरीर में रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है तथा विषाक्त पदार्थ बाहर निकलता है। सभी प्रकार के अर्थराइटिस, चर्मरोग, लकवा एवं सभी प्रकार के बिमारियों में लाभदायक है।

(2) विभिन्न रंगो का जल तैयार करना :—उबालकर ठण्डा किये गये शुद्ध जल को विभिन्न रोगों के अनुसार विभिन्न रंगों के बोतल में 3/4 हिस्सा पानी भरें। लकड़ी के ढक्कन से बन्द करें। 10 बजे से 5 बजे के मध्य धूप में पाटे या तख्ती पर रखें। बोतल का सम्पर्क जमीन से नहीं होना चाहिए। बोतल पर किसी प्रकार का (बादल, छाया बिजली, चांद, तारे) अन्य प्रकाश नहीं पड़ना चाहिए। 5 से 7 घंटे तक लगातार सूर्य किरणे बोतल पर पड़ने से बोतल के खाली हिस्से पर जल की नन्ही-नन्ही बूंदे दीखती है। यह संकेत पानी आवेशित होने का है। इसे आलमारी में तख्ती पर रखें। 4–4 घंटे के अंतराल पर 50 सी. सी. आवेशित जल लेना चाहिए। आवेशित जल का प्रयोग पीने, लपेट, पट्टी, तथा प्रक्षालन के रूप में होता है।

नारंगी तथा पीले रंग से आवेशित जल के गुण में समानता होती है। यह लकवा, संधिवात, गठिया, सभी प्रकार के सर्दी, जुकाम, खांसी, स्नायुदौर्बल्यं, नपुंसकता, मोटापा, अवसाद, तथा विषाद रोग, पोलियो सुखा तथा गीला एक्जिमा में पीना तथा पट्टी दोनों लाभदायक हैं।

हरा रंग आवेशित जल :—मूत्र संस्थान प्रदाह, खुजली, नेत्र रोग हैजा डायरिया ,पेशाब रूकना, कान बहना, सिर दर्द, खुनी बवासीर, आर्टिकेरिया, दुर्गन्धयुक्त घाव टायफाइड, नासूर वहते एक्जिमा, गर्भपात गंजापन में लाभदायक है। नीला रंग आवेशित जल (पीना व लपेट) :—सभी प्रकार के चर्म रोग, अल्सर, दांतों की पीड़ा, बदहजमी सभी प्रकार के ज्वर, क्षय, स्वप्न दोष, कमजोरी, सिर दर्द अधिक मासिक स्त्राव, मिर्गी, कान के रोग, मुहांसे, फोड़े-फुंसी, छाले पड़ना, अनियमित मासिक स्त्राव में लाभदायक है।

आसमानी रंग आवेशित जल :—अनिद्रा, अतिसार, मूर्छा, वमन, हैजा, डिसेन्ट्री, धातु दौर्बल्य, स्नायू दौर्बल्य, पिलिया, कुष्ट रोग, चर्म रोग, अग्निमंदता, नेत्ररोग, यकृत व आत्रशोथ, सिर दर्द, अधिक मासिक स्त्राव व छाले आदि रोग में उपयोगी है।

जामुनी रंग :— अनिद्रा, क्षय, रोगाणुजन्य बीमारी, कुष्ट, श्वेत कुष्ट, चर्म रोग, त्वचा दाग, उन्माद मूर्च्छा उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, मधुमेह फोड़े-फुंसी, गैंग्रीन, स्नायु संबंधी विकृति में लाभदायक।

सूर्य किरणों में तिल के तेल को तीन महीने तक लगातार रखकर उपर्युक्त विधि अनुसार आवेशित करे। उपर्युक्त रोगानुसार विभिन्न रंगों के बोतलों का चुनाव करना चाहिए।

सूर्य प्रकाश को पीना:–प्रात:काल 8-9 बजे जब धूप न अधिक तीव्र हो और न अधिक कम हो उस समय जीभ निकाल कर सूर्य किरणों को गले के अन्दर तक जाने देना चाहिए। 5 से 15 मिनट तक इस स्थिति में रहे। गले सम्बन्धी समस्त बिमारियो में उपयोगी है।

आरक्त किरण चिकित्सा (Infra red rays fomentation) फिलिप्स कम्पनी ने इन्फ्राफिल नाम का एक विशेष प्रकार का लैम्प निकाला है। जिसकी कीमत 120 रूपया है। इसमें 230 वोल्ट तथा 150 वाट का बल्ब लाल कांच के अन्दर स्थित होता है। इससे लाल किरगे निकलती है, ये किरगे रोगाक्रान्त अंग पर रोग उन्मूलक तथा उद्दीपक प्रभाव डालती है।

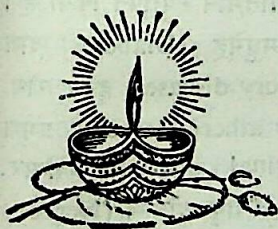
प्रभाव :—इसका प्रभाव शरीर पर उष्ण-उत्पादक (thermet effeet) होता है। स्नायु संस्थान को उद्दीप्त (Stimulcete) करना है। इसका विशेष प्रभाव अनु-संवेदी स्नायु संस्थान (Sympathetic nervous System) पर होता है। रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। सभी प्रकार के अवरोध दूर होते हैं। उत्तको की क्रियाशीलता बढ़ जाती है आकस्मिक शारीरिक दर्द दूर होता हैं। शरीर की धना-त्मक विद्युतीय शक्ति का सम्बर्द्धन होता है। शरीर पर इसका प्रभाव बलदायक होता है।

लाभ तथा उपयोग :—सभी प्रकार की वातज व्याधि, सभी प्रकार के सर्दी जुकाम जन्य रोगों में नाक व छाती व पीठ पर, श्वास कष्ट, टी. बी. मोच, सूजन, फोड़े फुंसी पोलियो, एक्जिमा, दांत दर्द, मुहांसे, अर्थराइटिस, किसी भी अंग का आकस्मिक दर्द, नाड़ी शोथ' गठिया, अस्थिजरा, टाँन्सिलाइटिस पसली का दर्द स्नायुदौर्बल्य में रीढ़ पर, अंगुलियों, कलाई, पिण्डली आदि का गठिया या दर्द रोग स्थिति के अनुसार लाल किरणों का सेक 3 से 7 मिनट तक देना चाहिए।

दवाओं का मोहजाल कितना घातक :–जब जब नई औषधिया :आविष्कृत होती है उसके गुन-गान का वखान खूब जोरों से किया जाता है। मन लुभावन प्रशस्ति पत्र लिखे जाते है। लेकिन कुछ दिनों के पश्चात उन औषधियों के दुष्प्रभाव से रोगी मरते लगते है अथवा अन्य विभिन्न जीर्ण रोगों में फंसने लगते है तो उन

पर विकसित देशों द्वारा प्रतिबन्ध लगा दिया जाता है। लेकिन विकसित देशों के निर्माता उन औषधियों का निर्यात विकासशील देशों में करने लगते है। कुछ नई औषधियां तो परिक्षण के लिये सीधे ही विकासशील देशों में भेजी जाती है। एक सर्वेक्षण के अनुसार इन सबके घातक प्रभाव से तीसरी दुनिया के लोग अत्यधिक पीड़ित है। इसके लिये गरीबी व अज्ञानता दोनों ही जिम्मेदार हैं। सभी प्रकार के औषधियों के लेबल से होकर विज्ञापन तक धुंआधार करोड़ों रुपये खर्च किये जाते है। जब भोले-भाले, प्रबुद्ध तथा सामान्य नागरिक इन विज्ञापनों के मोहजाल में फंस जाते है तो इन कम्पनियों की तथा इनसे संबंधित चिकित्सकों व प्रतिनिधियों आदि की चाँदी ही चांदी होती है। किस प्रकार से आम लोगों को औषधियों के भ्रम जाल में फांसने के लिए चाल चली जाती है इसका पर्दाफाश का एक उदाहरण डा. हेनिंग रजोस्ट्रोम तथा डा. रोवर्ट नेलसन की विश्व चर्चित पुस्तक थेलेडोमाइड एण्ड पावर ऑफ द ड्रग कम्पनीज में इस प्रकार किया है "थेलेडोमाइड औषधि के प्रचार अभियान में 50 तरह के विज्ञापन प्रकाशित हुए तथा 50 हजार डाक्टरों तथा फार्मेसिस्टो को दो लाख पत्र भेजे गये। फलस्वरुप देशों में इसकी विक्री का लायसेन्स मिला तथा एक करोड 20 लाख की बिक्री हुई। जिसकी 25% बिक्री जर्मनी में हुई।" वाद में इसके घातक परिणाम आने शुरू हुए तो जर्मनी में तो थैलेडोमाइड के नाम से ही अनेक रोगों का नामकरण कर दिया गया। एक सर्वेक्षण के अनुसार थैलेडोमाइड के दुष्प्रभाव से विश्व में प्रतिसप्ताह हमारे बच्चे (सिर्फ इग्लैण्ड में ही एक हजार) विकलाँग जन्म लेने लगे। अब तो प्राय: विश्व के सारे देशों में इस औषधि पर प्रतिवन्ध लगा दिया गया है।

इस प्रकार से सारी औषधियों का दुष्परिणाम सामने आता है। पैनिसिलिव को ही ले। जब इसका आविष्कार हुआ था खूब प्रशस्ति पत्र लिखे गये थे। लेकिन अब इसके दुष्परिणामों से सारा जगत परिचित है। विश्व में कोई भी औषधि निरापद नहीं है ऐसा अनेक विश्व विख्यात आयुर्वैज्ञानिकों का मत हैं। विचारक इलिच, डा. ट्राल, डा. जेम्स जोन्सन, डा. क्लार्क, डा. लिण्डलहार आदि ने खूब-लिखा है। प्रसिद्ध विचारक इलिच की नवीनतम पुस्तक लिमिटस टू मेडिसिन वहुचर्चित पुस्तक है। इसके अतिरिक्त ड्रगस इन्डयूस्ड डिजिजेस, साइड इफेक्टस ऑफ ड्रग्स, डिजिजैस आफ मेडिकल प्रोग्रेस, हजार्डस आफ मेडिकेशन आदि बहु

चर्चित पुस्तक हैं जो औषधियों के घातक दुष्प्रभाव की सविस्तृत जानकारी देती है। आधुनिक शोध के अनुसार गर्भावस्था के समय औषधियों का दुष्प्रभाव जच्चा बच्चा दोनों के लिये घातक होता है। हमारे प्रबुद्ध पाठकों व नागरिकों के लिये औषधि के विषय में एक सुप्रसिद्ध चिकित्सक वेरोन का कथन "मेडिसिन अन्डर टेक्स टू क्योर वन डिजीज बाइ प्रोड्यूसिंग अनादर" ही पर्याप्त हैं। वास्तव में स्वस्थ रहने के लिये औषधियां आवश्यक नहीं है। बल्कि जिन आहार-बिहार एवं चिन्तन संबंधी गल्तियों से बीमार पड़ते है उन गल्तियों को ही सुधार कर पुनः हम स्वस्थ हो सकते है। प्रत्येक चिकित्सक का यह पुनीत धर्म होना चाहिए कि वह रोगियों का ध्यान आहार विहार एवं चिन्तन संबंधी गल्तियों की तरफ आकर्षित कर स्वस्थ जीवन में प्रति-स्थापित करें तथा औषधि विष से बचाये।

स्वास्थ्य प्रभा की आवश्यकता

डा. बी. एल. गुप्ता
एम. बी. बी. एस., एम. डी.
व्याख्याता ज. ला. ने.
मेडिकल कालेज

मेरे लिए यह अतीव हर्ष की बात है कि डा. नीरज ने उनके द्वारा लिखित "स्वास्थ्य प्रभा" प्राकृतिक चिकित्सा पुस्तक के संबंध में कुछ लिखने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर आभार प्रकट करते हुए अपने विचार सुविज्ञ पाठकों के समक्ष रख रहा हूँ। योग व प्राकृतिक चिकित्सा की उपादेयता को समझने के लिए आप लोगों के सामने वही प्रश्न रख रहा हूं जिसके उत्तर की खोज में मैं योग व प्राकृतिक चिकित्सा की ओर उन्मुख हुआ। किसी भी चिकित्सा पद्धति के तीन उद्देश्य होते है स्वास्थ्य समबर्द्धन स्वास्थ्य रक्षण व रोग निवारण। वैज्ञानिकों के सतत् अन्वेषणों से एलोपेथी आयुर्विज्ञान ने शरीर की जैविक भौतिक व रासायनिक क्रियाओं (Bio-Physio-Chemical Processes) का अपरिमित ज्ञानार्जन किया है। इस ज्ञान के आधार पर इस चिकित्सा पद्धति ने तत्कालिन चिकित्सा (Emergency treatment) महामारियों की रोकथाम (Control of epidemics) व शल्य चिकित्सा (Surgical treatment) के क्षेत्र में कीर्तिमान स्थापित किया है। किन्तु विभिन्न शरीरिक व मानसिक रोगों-मोटापा, मधुमेह (Diabetes) दमा (Asthma), जीर्ण श्वास रोग (Chronic respiratory diseases) हृदय रोग, (जिन में उच्च रक्त चाप व धमनि काठिन्य (Coronary atherosclerosis) प्रमुख है। जीर्ण उदर रोग (Chronic Gastro-intestinal diseases) केन्सर, स्नायुरोग, मानसिक तनाव (Nervous tension), स्नायु दोर्बल्य (Nervous weakness) व अन्यान्य मानसिक रोगो को रोकने व उनके इलाज में महती सफलता प्राप्त नहीं कर सकी। इसी तरह सामाजिक स्वास्थ्य की द्योतक आत्महत्याएें व हिंसात्मक अपराधों की संख्या में भी दिनों दिन वृद्धि हो रही है। मजे की बात तो यह हैं कि जो विकसित देश विज्ञान में अग्रणी है वहां ये समस्याऐं व रोग ज्यादा है।

एलोपेथी आयुर्विज्ञान की इतनी प्रगति के बावजूद इन बिमारियों की संख्या क्यों बढ़ रही हैं। मेरी मान्यता है कि स्वास्थ्य सम्वर्द्धन, स्वास्थ्य रक्षक व रोग

निवारण में इस पद्धति ने वहां महती सफलता हासिल की है जहाँ पर बाह्य साधनों के नियमन से काम चल गया है। मनुष्य को केवल जैविक (Biological) व सामाजिक (Social) प्राणी माना जाता है वृहत प्रकृति से उसके सम्बन्ध में मौन है। मनुष्य के स्वयं पर नियन्त्रण व नैसर्गिक जीवनी शक्ति के बारे में भी मौन है। अंश विशेष व लक्ष्णो के इलाज को ही प्रमुखता दी जाती है मनुष्य का एक इकाई के रूप इलाज नहीं किया जाता है।

उपरोक्त रोगों के इलाज में योग व प्राकृतिक चिकित्सा ने महत्वपूर्ण उपलब्धि की हैं। इसलिए यहां उसके मूल सिद्धान्तों पर संक्षेप में विचार करें। दार्शनिको ने जीवन के सर्वांगीण विकास (धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की प्राप्ति) के लिए आरोग्य को मूल माना है। इन मनिषियों के अनुसार मानव केवल जैविक, सामाजिक एवं आर्थिक प्राणी नहीं है अपितु वृहत प्रकृति का एक अंश है। प्रकृति एक सार्वभौमिक विधान से परिचालित है। इस विधान के नियमों का पालन प्रकृति में संतुलन बनाये रखता है। प्रकृति के अंश के नाते मनुष्य का स्वास्थ्य भी प्रकृति के नियमों से प्रभावित है। व्याधि भी प्रकृति का विधान जिसके द्वारा प्रकृति प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन की ओर संकेत करती है।

मनुष्य का स्वास्थ्य प्रकृति प्रदत्त नैसर्गिक शक्ति पर निर्भर है। जीवनी शक्ति शरीर के पोषण एवं शोधन पर निर्भर है। शरीर का पोषण युक्ताहार व व पंचमहाभूतो--मिट्टी, पानी, हवा आकाश व सूर्य के सम्यक सेवन पर आधारित है। शोधन मल, मूत्र, त्वचा तथा श्वसन द्वारा विजातीय द्रव्यों के निष्कासन पर। जब तक पोषण एवं शोधन दोनों कार्य सुचारू रूप से चलते है जीवनी शक्ति का अवांछित प्रवाह रहता है शरीर स्वस्थ रहता हैं। असंतुलित आहार-विहार, असंतुलित श्रम व विश्राम, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष, जन्य अस्वस्थ चिन्तन जीवनी शक्ति का ह्रास करता है। इसलिए योग प्राकृतिक चिकित्सा में युक्ताहार, संतुलितश्रम व विश्राम, विधायक चिन्तन व शरीर शोधन के विभिन्न उपायों का प्रयोग किया जाता है।

प्रस्तुत पुस्तिका में डा. नीरज द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न उपांगो व योग चिकित्सा पर जो वैज्ञानिक विवेचन किया है इससे इस चिकित्सा (जीने की

:कला) के समझने में आसानी होगी। उनका यह प्रयास सराहनीय व ग्राम जनता के के लिए उपयोगी होगा ऐसी मेरी मान्यता हैं।

मेरा अपना यह दृष्टिकोण है, मैं नहीं समझता पाठक कहां तक सहमत होगें, योग व प्राकृतिक चिकित्सा में सन्निहित मूल-भूत सिद्धांतों का पालन, शरीर शोधन के लिए प्रयुक्त तरीके व आधुनिक आयुर्विज्ञान (Modern Medicine) के द्वारा प्राप्त ज्ञान का समन्वित उपयोग स्वास्थ्य प्राप्ति की दिशा में क्रांतिकारी परिवर्तन होगा। मेरी मान्यता है कि अन्य चिकित्सा पद्धतियों की भी अपनी उपयोगिता ; हमें उनके प्रति भी उदार भावना रखकर विचार करना चाहिये।

आशा है डा. नीरज के इस प्रयास द्वारा प्रबुद्ध पाठकों को योग व प्राकृतिक चिकित्सा की जो जानकारी मिलेगी, उन्हें स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करेगी। अन्य विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों में रत चिकित्सकों को सोचने का नया आयाम देगी।

पूर्ण सफलता एवम् शुभकामनाओं के साथ।

बनवारीलाल गुप्ता

Man hungers and thirsts not only for bread but for the bread of eternal life, for truth, beauty, goodness and holiness. To achieve harmony is the aim of existence. —S. Radhakrishnan

सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र : मेरी नजरों में

चन्द्रकान्ता "मधु"
रेल्वे मल्टीपरपज हा. से. स्कूल
बांदीकुई (राज.)

राजस्थान के प्रसिद्ध ऐतिहासिक नगर, अजमेर में लोढ़ा धर्मशाला में नगर पालिका के निकास द्वार से सटा हुआ एक छोटा सा दरवाजा है जिस पर सोभाग प्राकृतिक चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र का बोर्ड लगा हुआ है, जिसे देखकर कोई कल्पना नहीं कर सकता कि इस छोटी सी जगह में अशोक वृक्षों की छाया में इतना बड़ा चिकित्सा केन्द्र छिपा हुआ है जो हर माह सैकड़ों रोगियों को स्वास्थ्य प्रदान करता है।

इस केन्द्र के निर्देशक एवं चिकित्सा प्रभारी डॉक्टर नागेन्द्र कुमार नीरज इस केन्द्र के निर्माण में प्रथम दिवस से ही समर्पित भावना से अपने कार्य में संलग्न है जिसके परिणाम स्वरूप लगता हैं कि केन्द्र की उम्र दस माह नहीं दस वर्ष होगी।

इस चिकित्सालय में चौबीस इनडोर एवं साठ आउटडोर रोगियों की चिकित्सा की व्यवस्था है। जब मैं भर्ती थी उस समय कुल 100-125 रोगी (इन-डोर+आउटडोर) उपचार ले रहे थे।

चिकित्सा प्रणाली :—शरीर का सृजन जिन पांच तत्वों की सहायता से हुआ है इन्हीं पांच तत्वों की सहायता से रोगी की चिकित्सा की जाती है इसके अतिरिक्त एनीमा, मालिश, चुम्बक, संगीत, सर्वांग योग चिकित्सा, आसन, षट्कर्म प्राणायाम द्वारा शरीर एवं मन की शुद्धि द्वारा चिकित्सा की जाती है।

दिन चर्या :—यहां की दिन चर्या आश्रम जीवन पद्धति पर आधारित हैं जो निम्न प्रकार है :—

जागरण :—सुबह 4 बजे ब्रह्ममुहूर्त में डाक्टर साहब स्वयं आकर रोगियों को जगाते हैं एवं 5 बजे तक दैनिक शौचादि से से निवृत हो कर रोगी ऊपर खुली छत पर आते हैं तथा जलनेति, जलधौति एवं कुंजर क्रिया से निवृत होकर 5–30 बजे अपने-अपने आसन बिछाकर योगासन के लिये तैयार हो जाते है।

योगासन :—चिकित्सा कार्यक्रम में यही कार्यक्रम मुझे सबसे अधिक आकर्षित करता था और हृदय को उत्साह और प्रसन्नता से भर देता था।

जिस समय केन्द्र की खुली छत पर डाक्टर नीरज अपने गेरुअें कुरते और सफेद पाजामें में ध्यान की मुद्रा में बैठते हैं और सामने उसी मुद्रा में बूढ़े, जवान, बच्चे, स्त्री एवं पुरुष ध्यान करते है और फिर योगासन करते हैं तो हम सैकड़ों वर्ष पूर्व किसी आश्रम के प्राँगण में पहुंच जाते हैं और उधर सामने प्राची में अरावली की सुन्दर पर्वत श्रेंणी के पीछे से भगवान बाल भास्कर किसी नटखट बालक के समान मुस्कराते हुए धीरे से झांकते हैं और धीरे-धीरे पहाड़ी के ऊपर चढ़कर स्वच्छ गगन में मुक्त हास करते हुए अपने कोमल करों से रोगियों को स्वास्थ्य प्रदान करने लगते हैं तो रोगी अपने आप को पूर्ण स्वस्थ एवं उत्फुल्ल अनुभव करता है। (इस लेख को पढ़ने वाले कभी अवसर मिले तो स्वयं सुबह 6 बजे यहां पहुंच कर इस कथन की सच्चाई का अनुभव कर सकते हैं)।

इस चिकित्सालय में स्थान की कमी होने पर भी इसकी खुली विस्तृत छत रोगियों के लिए एक वरदान है जहां प्रातःकाल सूर्योदय का मन मोहक दृश्य दिखाई देता हैं एवं ग्रीष्म की झुलसती रातों में उन्मुक्त पवन रोगियो को थपकी देकर सुलाता हैं।

चिकित्सा कार्यक्रम—7 बजे योगासन का कार्य क्रम समाप्त होने पर आधे घन्टे के लिए स्वास्थ्य एवं योग सम्बन्धी व्याख्यान होते हैं। इसके पश्चात 7–30 से 11–30 बजे तक चिकित्सा कार्यक्रम चलता है।

सर्व प्रथम सबको सिर व पेट पर मिट्टी की पट्टी दी जाती है। डाक्टर साहब आवश्यकतानुसार सभी रोगियों के कार्डो पर आवश्यकतानुसार उपचार लिखते हैं एव परिचारक उसे देखकर उपचार देते हैं।

उपचार:—उपचार में गरम ठण्डा सेक, एनीमा, लपेट, वाष्प स्नान, गरम पाद स्नान, रिफ्लेक्स जॉन थैरिपि, चुम्बक चिकित्सा, लालबत्ती सेक, मलिश वाष्प स्नान, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, स्थानीय वाष्प आदि उपचारों की सुन्दर व्यवस्था

हैं तथा महिला एवं पुरुष रोगियों के लिये अलग-अलग पुरुष एवं महिला उपचारक हैं जो बड़ी लगन एवं सेवा भावना से कार्य करते हैं।

हाइजिनिक फूड सेन्टर:- इनडोर एवं आउटडोर रोगियों के लिए हाइजिनिक फूड सेन्टर की व्यवस्था है जिसमें उचित मूल्य पर मौसम के अनुसार फल एवं सब्जियों का रस, चुम्बक पानी, मैंथी का पानी, अंकुरित अन्न, इनडोर रोगियों के लिये रोटी एवं सब्जी देने की सुन्दर व्यवस्था है।

चिकित्सा प्रभारी :—हमारे शरीर में जो कार्य रीढ़ का होता है वही महत्व चिकित्सालय में डाक्टर का होता है। जिस प्रकार रीढ़ में कुछ खराबी होने पर शरीर का पूर्ण विकास नहीं हो पाता उसी प्रकार किसी भी चिकित्सालय के चिकित्सा प्रभारी की निष्ठा में कुछ कमी होगी तो चिकित्सालय कभी उन्नति नहीं कर सकेगा।

इस प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र ने इतने अल्प समय में जो इतनी उन्नति की है इसके पीछे डाक्टर नीरज की निष्ठा, लगन, त्याग एवं सेवा भावना का हाथ है।

मैं स्वयं करीब एक माह तक इस चिकित्सालय में इनडोर रोगी बनकर रही और मैंने पाया कि डॉक्टर साहब रात दिन इस चिकित्सालय के रोगियों की देखभाल, उनकी सुख सुविधा का प्रबन्ध एवं इस चिकित्सालय की उन्नति के प्रयत्न में ही लगे रहते है।

इस चिकित्सालय में चिकित्सा केन्द्र के संचालन के लिए ट्रस्ट की व्यवस्था है किन्तु रोगियों की चिकित्सा एवं उनकी सुख सुविधा और देखभाल का सारा प्रबन्ध अकेले डाक्टर 'नीरज' पर है और वे ;यह कार्य बड़ी प्रसन्नता, सेवा भावना, लगन एवं परिश्रम से करते हैं तथा अपने सहयोगी कर्मचारियों में भी वे अपने जैसी लगन और निष्ठा उत्पन्न करने का सफल प्रयत्न करते रहते हैं।

रोगियों के साथ डाक्टर साहब का सम्बन्ध एक डाक्टर का न होकर एक परिवार के सदस्य जैसा है। सदस्य न कहकर परिवार का मुखिया कहूँ तो अधिक

उचित होगा क्योंकि परिवार के लोगों की देखभाल एवं उनकी सुख सुविधा का ध्यान रखने का कार्य मुखिया का ही होता है।

विशेष सुविधा—डाक्टर साहब का आवास इसी चिकित्सालय में होने के कारण रोगियों को सबसे बड़ा लाभ यह है कि उन्हें 24 घन्टे डाक्टर साहब का सहयोग एवं संरक्षण उपलब्ध रहता है, इससे जब किसी रोगी में रोग उन्मूलक उभाड़ की स्थिति आती है तो उसी समय डाक्टर साहब को बुलाया जा सकता है ऐसा उनका आदेश है। इससे रोगियों का मनोबल बना रहता है और वे निश्चिन्त रहते हैं।

जो भी व्यक्ति डाक्टर साहब के सम्पर्क में आता है, चाहे वह स्वस्थ हो या रोगी, उनके मृदु एवं सौम्य स्वभाव तथा सेवा भावना से अवश्य प्रभावित होता है।

स्वच्छता—इस चिकित्सा केन्द्र में स्वच्छता का विशेष प्रवन्ध है जो आपको अन्य चिकित्सा केन्द्रों में देखने को नहीं मिलेगा। यहां दिन में तीन बार सफाई होती हैं तथा रोज फर्श की धुलाई होती है। यहां की सफाई करने वाली बाई एक हँसमुख एवं स्वस्थ महिला है जो बड़ी लगन और निष्ठा से काम करती है तथा रोगियों से बड़ी नम्रता से व्यवहार करती है।

शोधकार्य—इस चिकित्सालय में मधुमेह, दमा, संधिवात एवं उदर रोग पर शोधकार्य की दृष्टि से सप्ताह में दो दिन डाक्टर बी. एल. गुप्ता, एम. बी. बी. एस. एम. डी., व्याख्याता जवाहरलाल नेहरू मेडीकल कालेज, द्वारा निरीक्षण एवं परीक्षण किया जाता है।

इतने कम समय में यह चिकित्सा केन्द्र देश के प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में प्रथम स्थान बना चुका है जबकि स्थान की कमी है।

केन्द्र के विस्तार की कल्पना करने पर इस भवन में उसकी संभावनाएं तो हैं किन्तु इसका विस्तार यदि किसी नये भू-खण्ड पर खुली प्राकृतिक जगह पर

किया जाय तो अधिक उत्तम होगा जहां आवासियों का सीधा सम्पर्क प्रकृति (मिट्टी, आकाश, हवा) से बना रह सके, केवल छत से बंधकर न रहना पड़े।

इससे केन्द्र को वनस्पति, पेड़, पौधों से आच्छादित आश्रमीय जीवन उपलब्ध हो सकेगा। यदि रोगियों के आवास के लिये कच्ची मिट्टी, घास-फूस की झोपड़ियों का निर्माण कराया जाय तो कहना ही क्या। डाक्टर साहब अपने आवासियों को पूर्ण आश्रमीय जीवन देकर वाँछित परिणाम प्राप्त कर सकेंगे।

यूं तो इस नगर को हर ग्रीष्म में जल संकट से गुजरना पड़ता है पर केन्द्र को प्रचुर मात्रा में जल की आवश्यकता रहती है क्योंकि यहां अधिकतर उपचार जल द्वारा किया जाता हैं। यहां की आवश्यकता को समझते हुए भवन में एक नल कूप की अत्यन्त आवश्यकता है जिसकी तुरन्त पूर्ति की जानी चाहिये। इसके अतिरिक्त वृहद् संख्या में आने वाले आउटडोर रोगियों हेतु उपचार की पृथक व्यवस्था तथा यौगिक क्रियाओं हेतु एक पृथक बड़े हॉल की सख्त आवश्यकता है जहां ध्यान आदि यौगिक क्रियाऐं की जा सके।

सोभाग डायग्नोस्टिक एवं रिसर्च सेन्टर:—रोगों पर अनुसंधान के लिए एक सोभाग रिसर्च एण्ड डायग्नोस्टिक सेन्टर प्रारम्भ किया गया है, जहां रोगियों का पेशाब, पाखाना, रक्त, इ. सी. जी. आदि की जांच की उत्तम व्यवस्था है।

यहां पर एक होमियो औषधालय विगत कई वर्षों से कार्यरत है जहां से प्रतिदिन सैंकड़ों रोगी आरोग्य लाभान्वित हो रहे हैं। इसके इन्चार्ज डा. भगत है। इन सारी व्यवस्था के लिए सेठ श्री सम्पतमलजी लोढा एवं लोढा परिवार को कोटि-कोटि धन्यवाद है, जहाँ उन्होंने अपने स्व. पिता सेठ श्री सोभागमलजी लोढा की पुण्य स्मृति में इस प्रकार की उत्तम व्यवस्था कर त्रस्त मानवता की सेवा का अनुपम उदाहरण पेश किया है। पैसे का महत्व तभी है जब उसका सद्प्रयोग त्रस्त मानवता एवं समाज के लिए होता है यदि उसका सद्प्रयोग न किया जाय तो अनेक अनर्थों

एवं कुकृत्यों का कारण बनता है। इस प्रकार से इस अनुपम अद्वितीय उद्देश्यों को अपना परम ध्येय मानकर अन्य श्रीमंतों को भी प्रेरणा लेनी चाहिए तथा प्राचीन संस्कृति के इस सुविकसित विज्ञान को सार्वभौम एवं सार्वजनिन बनाने हेतु अन्य प्राकृतिक-योग चिकित्सा एवं प्रशिक्षण केन्द्रों को खोलकर एवं उन्हें आर्थिक सहयोग देकर कृतार्थ होना चाहिए। आज शरीर से रूग्ण एवं मन से विक्षिप्त अर्थात सभी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का हल प्राकृतिक योग चिकित्सा में ही सन्निहित है।

धन्यवाद !

पानी के बूलबूले की तरह
बालू के भीत के समान
नश्वर
क्षण भंगुर
जीवन के लिए
कितना मोह
ऐ, मन
तूं सह नहीं सकता
अपने प्रियजनों का बिछोह
कितना भ्रमित है तूं
तोड़ कारागार

तन का
गुलाम न बन
मन का
आत्मा को मुक्त कर
अनन्त असीम
अमृत को पा
आसक्ति से निर्वृत हो
और निर्वृत्ति में
परम अखंड आनन्द
का सुख पा

नागेन्द्र कुमार नीरज

सोभाग प्राकृतिक-योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र : अजमेर

विकास के बढ़ते चरण : एक जीवन झांकी

प्रारम्भ करने के पूर्व आइये प्राकृतिक चिकित्सा को समझें :

प्राकृतिक-योग चिकित्सा केन्द्रों की आवश्यकता :—जन्म से मृत्यु तक की यात्रा जिजीविषा तय करती है, इस यात्रा में ऐसे अनेक क्षण आते है जब मृत्यु एवं जिजीविषा में महासंघर्ष चलता है। जिजीविषा की प्रबल प्रवृत्ति ही मानव को मृत्यु पर जिगीषा के लिए प्रेरित करती है। मृत्यु शाश्वत सत्य है, और जिजीविषा प्राणि मात्र की नैसर्गिक प्रवृत्ति है। जिजीविषा की यह प्रवृत्ति ही मनुष्य के चिन्तन को आयुर्विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों की ओर प्रगतिशील करती है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में सब जगह से निराश होकर आज का व्यक्ति योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ अपना ध्यान केन्द्रित कर रहा है। आयुर्विज्ञान मौत पर विजय प्राप्त नहीं कर सकता .. मौत शाश्वत सत्य है जन्म के साथ ही मृत्यु का प्रादुर्भाव होता है। प्राकृतिक जीवन-यापन कर लम्बे समय तक स्वस्थ रहकर जीया जा सकता है। यह एक प्रामाणिक एवं वैज्ञानिक ध्रुव सत्य है। स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन हेतु प्रकृति की ओर लौटना ही होगा। लोगों में प्राकृतिक चिकित्सा एवं जीवन के प्रति आस्था पैदा करने व मार्गदर्शन हेतु ऐसे केन्द्रों की अति आवश्यकता है

जहाँ लोग स्वास्थ्य के मूलभूत नियमों को समझ कर स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर हो सकें। "स्वास्थ्य" जीवन का नैसर्गिक गुण है उसे पैसे से किसी भी किमत पर नहीं खरीदा जा सकता, यदि ऐसा होता तो काया कल्प चिकित्सा लेने वाले चर्चिल, टीटो आदि विशिष्ठ व्यक्ति काल कवलित नहीं होते।

स्वास्थ्य और रोग :—सरल शब्दों में प्रकृति के नियमों को समझ कर सम्यक जीवन जीना ही स्वास्थ्य तथा प्रकृति के नियमों के विरुद्ध जीवन यापन का दुष्परिणाम रोग है। गलत खान-पान, रहन-सहन एवं चिन्तन-मनन के दुष्परिणाम स्वरुप शारीरिक संस्थानों में विजातीय विषाक्त पदार्थों एवं अचेतन मानस में दमित इच्छाओं का संचयन शुरु हो जाता है। रोग प्रतिरोधक जीवनी शक्ति का प्रबलता से ह्रास होने लगता है। रक्त तथा लिम्फ संचार के घटको में विषम परिवर्तन होने लगते है। शरीर में विद्युत चुम्बकीय एवं हार्मोनल प्रक्रियायें विक्षुब्ध एवं असमरूप (डिज-हार्मोनल) गति से कार्य करने लगती है। इस प्रकार से समस्त शारीरिक संस्थान के कार्य सृजनात्मक एवं समरुप (हार्मोनल) न होकर विध्वंसात्मक एव अराजक होने लगती है। विषाक्रान्त शरीर की यह प्रवल असंतुलित स्थिति ही जीर्ण एवं तीव्र रोगों का कारण बनती है। प्राकृतिक योग चिकित्सा की पद्धतियां विषाक्रान्त अगों को विषमुक्त कर अपनी स्वाभाविक स्थिति में लाती है फलतः रोगी स्वतः स्वस्थ होने लगता है। इसमें रोग के मुख्य कारणों को दूर किया जाता है।

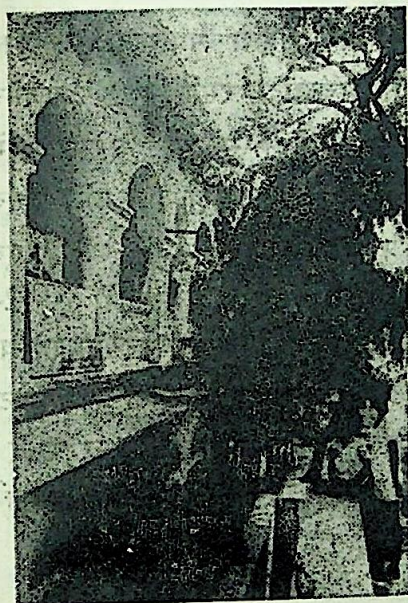
आज के चिकित्सक एवं चिकित्सा :-प्रायः आधुनिक चिकित्सा के विशेषज्ञ रोगी को नैसर्गिक नियमों के अनुसार चलने की राय नहीं देते, बल्कि उसके विरुद्ध जीवन यापन का शिक्षण देते हैं। उदाहरणार्थ एक

अजीर्ण (डिस्पेपसिया) का रोगी चिकित्सक के पास जाता है। चिकित्सक लक्षण के आधार पर कुछ औषधि देकर रोगी को विदा कर देता है। रोगी का आहार-विहार क्या होना चाहिए इस पर प्रकाश नहीं डालता। संयोग वश रोगी आहार-विहार के विषय में प्रश्न भी करता है, उत्तर में चिकित्सक कुछ भी इच्छानुसार खाने-पीने की राय देता है। स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोग निवारण में आहार-विहार का विशेष महत्व है। लेकिन आधुनिक चिकित्सा-पद्धति कैरीकुलम में आहार-विहार का कोई विशेष महत्व नहीं है।

इस प्रकार आहार-विहार से अनभिज्ञ चिकित्सक के निदेशन में रोगी औषधियों का प्रयोग करते हुए, आहार-विहार के प्रति लापरवाह होता है। और यहीं से शुरू हो जाता है एक ऐसा स्वास्थ्य–घातक सिलसिला जो रोगी को विभिन्न शारीरिक व मानसिक जीर्ण एवं तीव्र रोगों के चंगुल में फंसाकर अंत में बेमौत मार डालता है। आज का चिकित्सक रोगियों का उपचार करते वक्त उसका ध्यान रोगाक्रान्त विशिष्ठ अंगों के लक्षणों को दूर करने पर होता है। वह रोगी को रोगी न मानकर कुछ अवयवों का समुह मात्र मान लेता है जो स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। क्योंकि अंग विशेष का रोग समस्त शरीर की विषाक्रान्तता की स्थिति को सूचित करता है। अतः सारे शरीर को विषमुक्त करने का प्रयत्न होना चाहिए तभी रोगी पूर्ण स्वस्थ हो सकता है। इस दृष्टि से प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों का विशेष महत्व है।

केन्द्र का जन्म :—एक संक्षिप्त गाथा। जयपुर प्राकृतिक चिकित्सालय, सन् 1980 की एक वासन्ती संध्या। सुप्रसिद्ध समाज सेवी, उद्योगपति सेठ श्री सम्पतमलजी लोढ़ा ने एक नई आशा व उत्साह के साथ पुष्कर

में एक वृहद् प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र खोलने का प्रस्ताव डा. नीरज के समक्ष रखा। डा. नीरज का हिण्डालकों (मिर्जापुर) तथा हांगकांग प्राकृतिक चिकित्सा प्रारम्भ करने व प्रशिक्षण हेतु जाने का कार्यक्रम बन गया था। जयपुर के विख्यात समाज सेवी जौहरी व्यवसायी विमल चन्द सुराना के सद्प्रयत्न तथा स्वामी ग्रानन्दानन्दजी (निदेशक

***
*

सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र का विहंगम दृश्य :—जहाँ स्वास्थ्य साधक रोग मुक्ति के साथ-साथ जीने की कला व दर्शन का ज्ञान प्राप्त करतें हैं।

असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मासमृतं गमय

*
***

योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र, जयपुर) के शुभग्राशिवाद से पुष्कर ग्राने का कार्यक्रम बना। कुछ समय पश्चात् पुष्कर का चिकित्सालय अन्यत्र स्थानान्तरित हो जाने के कारण सेठ श्री सम्पतमल जी लोढ़ा ने शीघ्र निर्णय लेकर अपने स्वर्गीय पिता सेठ श्री सोभाग मल जी लोढा के पुण्य स्मृति में सन् 1980 में ही पृथ्वी राज मार्ग पर स्थित लोढ़ा धर्म शाला बिल्डिग के एक वृहद् क्षेत्र में सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं

अनुसंधान केन्द्र की स्थापना की। श्री श्रीयुत सम्पतमलजी लोढ़ा (प्रबन्ध निदेशक दी मेवाड़ टेक्सटाइल) के प्रबल आत्म विश्वास, कल्पना, अदम्य साहस, उत्साह और श्रम साधना का मूर्त्त रूप यह केन्द्र अतिशिघ्रता से प्रगति पथ पर अग्रसर हो प्राकृतिक चिकित्सा जगत में एक अन्तर्राष्ट्रीय स्थान बना लिया है।

व्यवस्था :—राजस्थान के नाभि प्रदेश तथा सुप्रसिद्ध, शैक्षणिक, ऐतिहासिक एवं पर्यटन स्थल पर्वतों से आच्छादित रमणिक नगर अजमेर के हृदय में स्थित अशोक एवं नीम के पेड़ों से हरे भरे गोद में इस भव्य चिकित्सा केन्द्र की व्यवस्था की गई है। इस केन्द्र में महिला एवं पुरुष रोगियों के लिए अलग-अलग प्रशिक्षित एवं अनुभवी महिला एवं पुरुष उपचारक, सुप्रसिद्ध आधुनिक एवं प्राकृतिक चिकित्सकों, तथा 24 इनडोर आवासीय तथा 60-80 आउटडोर रोगियों हेतु उपचार की व्यवस्था है। चिकित्सा में स्टीम बाथ, कटिस्नान, रीढ़ स्नान, गरम ठण्डा सेक, लपेट, टर्किश बाथ आदि हाइड्रोथैरिपि, जैविक आहार-उपचार (जूसर आदि) रिफ्लेक्स जोन, मैगनेट, साइकिक, विद्युत, कोमेटिक-ट्रीटमेंट विभाग की पृथक-पृथक वैज्ञानिक सुव्यवस्था की गई है।

इस केन्द्र का वार्षिक बजट 60 हजार है जिसे केन्द्र ट्रस्ट स्वयं वहन करती है

संचालन व्यवस्था :— चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र के संचालन हेतु एक ट्रस्ट **सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान ट्रस्ट** की व्यवस्था की गई है, जिसके निम्न पदाधिकारी हैं।

(1) सेठ श्रीयुत सम्पतमल लोढ़ा अजमेर अध्यक्ष

(2) श्रीयुत विमल चन्द्र सुराना	जयपुर	उपाध्यक्ष
(3) सेठ श्री उमरावमल डुढा	अजमेर	कोषाध्यक्ष
(4) श्रीमती शान्ताकुमारी लोढ़ा	—	सदस्य
(5) श्रीमती पुष्पा कुमारी लोढ़ा	—	सदस्य
(6) श्रीमती सज्जन धारीवाल	—	सदस्य
(7) श्री द्वारिका प्रसाद माथुर	—	सदस्य
(8) डा. नागेन्द्र कुमार नीरज	—	सेक्रेट्री

लक्ष्य :—इस केन्द्र का क्रमबद्ध उत्तरोत्तर विकास का मात्र लक्ष्य है: मनुष्य मात्र अपने में स्वास्थ्य के प्रति एक स्पंदन व नया जागरण महसूस करे। रोग उन्मूलन के साथ-साथ स्वास्थ्य संरक्षण एवं सम्बर्द्धन के इस नये विज्ञान और कला द्वारा समस्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य चेतना को एक नया संस्कार, नया मनोबल तथा नया गतिमान स्फूर्त चरण दे सके। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को सार्वभौम एवं सार्वजनीन बनाने हेतु वैज्ञानिक शोध, कार्य,प्रशिक्षण एवं अन्य प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों का संचालन भी इस गतिमान चरण का एक लक्ष्य है।

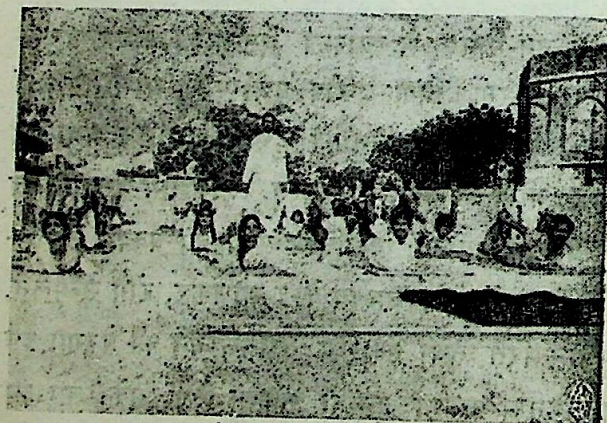
संकल्प :—अबोध जन-मानस में स्वास्थ्य चेतना का जागरण घर-घर में हो सके। रोग का कारण दैविक प्रकोप, दुर्भाग्य या अभिशाप नहीं है, बल्कि गलत आहार-विहार एवं चिन्तन का दुष्परिणाम है। अज्ञानता व नासमझी के कारण जीर्ण व तीव्र रोग ग्रस्त, अभिशप्त त्रस्त मानव दीन-हीन बनकर बड़े-बड़े अस्पतालों एवं चिकित्सकों का चक्कर लगाते-लगाते दम तोड़ रहा है, उन्हें ऐसे स्वास्थ्य केन्द्र खोलकर, रोग उन्मूलन, स्वास्थ्य के प्रति सुसंस्कारित तथा स्वास्थ्य स्वावलम्बन की प्रेरणा देने व चेतना जगाने का विनम्र प्रयास हमारा संकल्प है। इसके लिए इस केन्द्र से स्नेह सहानुभूति रखने वाले सहकर्मी, सहधर्मी संस्थाएं एवं सगठन

से सहयोग तथा सहकारिता के आधार पर अन्य चिकित्सा एवं शोध केन्द्रों का संचालन ।

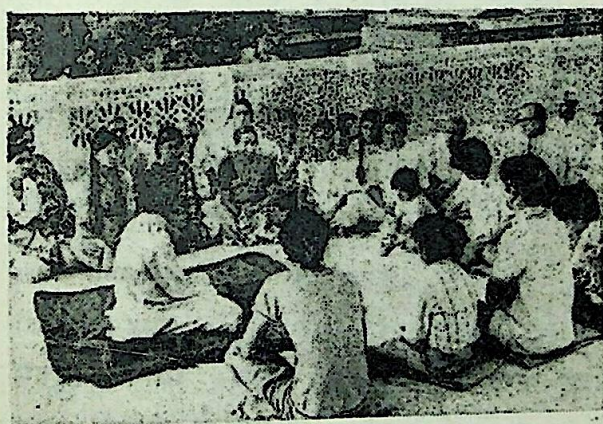
प्रयोग का मुख्य आधार :—रोग उन्मूलन, स्वास्थ्य संरक्षण तथा स्वास्थ्य सम्वर्द्धन के प्रयोग का मुख्य आधार है :—

(1) सम्यक चिन्तन (2) सम्यक आहार (3) सम्यक श्रम (4) सम्यक विश्राम तथा (5) प्रकृति के श्रेष्ठ उपादानों पंच तत्वों का सम्यक सेवन ।

उपर्युक्त उद्देश्यों की पूर्ति हेतु यहां के सहज, सरल, स्वाभाविक, आश्रमीय तथा संस्कारी जीवन द्वारा स्वास्थ्य साधकों को ध्यान, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न प्रविधियों, जैविक आहार आदि विविध प्रयोगों द्वारा सुसंस्कारित कर सम्यक व स्वस्थ जीवन में प्रतिष्ठापित किया जाता है। योग, ध्यान तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रविधियों द्वारा स्वास्थ्य साधको में शरीर के साथ-साथ मन व आत्मा के धरातल पर स्वास्थ्य के प्रति चेतना जाग्रति का प्रयास होता है।

केन्द्र द्वारा चिकित्सा के साथ–साथ स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन

स्वास्थ्य साधक योगाभ्यास करते हुए

का शिक्षण भी दिया जाता है। स्वास्थ्य उपलब्धि में चिकित्सा के वनिस्पत शिक्षण का महत्व अधिक है। रोग होने के पहिले हमें अपने जीवन में सम्यक परिवर्तन कर रोगों से बचे रहना ही बुद्धिमता का काम है। इसी आधार पर इस केन्द्र द्वारा चिकित्सा कार्यक्रम के अतिरिक्त स्वास्थ्य संवर्धन एवं संरक्षण का शिक्षण भी प्रत्येक व्यक्ति को दिया जाता है। प्रतिदिन प्रातःकाल स्वास्थ्य संबंधी सैद्धान्तिक व्याख्यान कार्यक्रम होते है। जिसका व्यावहारिक ज्ञान चिकित्सा के साथ-साथ प्रतिदिन आठ नौ घंटे दिया जाता है।

2. रोगी यहां से रोगमुक्ति के साथ-साथ चिकित्सक बनकर जाता है। वह समझ जाता है कि रोग के मूलभूत कारण क्या है। उन कारणों

स्वास्थ्य साधक व्यावहारिक ज्ञान के साथ-साथ सैद्धान्तिक ज्ञान भी प्राप्त करते है। जीवन के परम रहस्य का उद्घाटन जीवन का सर्वांगीन विकास

को दूर कर स्वयं तथा अपने समस्त परिवार को स्वास्थ्य की दिशा में प्रेरित करता है। इस प्रकार से हम इस केन्द्र द्वारा हजारों रोगियों को जीर्ण एवं तीव्र रोगों से मुक्ति दिलाकर रोगी के साथ उसके परिवार को भी स्वस्थ जीवन के पथ पर प्रतिस्थापित करने में संलग्न है। इस स्वस्थ

जीवन शिक्षण कार्यक्रम द्वारा आशातीत सफलता मिल रही है। जिन लोगों का परिवार कभी बरसों से रोग एवं औषधियों के चंगुल में फंसकर आर्थिक, सामाजिक एवं मानसिक दृष्टि से दीन-हीन महसूस कर रहा था, वे आज सम्यक जीवन में प्रतिस्थापित होकर स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा जीवन के सर्वांगीण विकास का विज्ञान है। सम्यक जीवन का विशिष्ट कला एवं दर्शन है। इसके अभाव में व्यक्ति दिशा विहीन हो जाता है।

केन्द्र कार्यक्रम :—यह चिकित्सा केन्द्र आश्रमीय जीवन पद्धति पर आधारित है। प्रवेश के पूर्व नियमों को पढ़कर तथा इस पद्धति को समझ कर प्रवेश लें, तभी पूर्ण आरोग्य लाभ ले सकेंगे।

समय	कार्यक्रम
4.00 से 4.30 प्रात:	तानासन एवं शिथिलीकरण कल्याण एवं स्वास्थ्यकारी स्व निदेशन
4.30 से 5.00 प्रात:	दैनिक शौच क्रियाओं से निवृत्ति
5.00 से 5.20 प्रात:	ध्यान (Relaxed-awareness easy process)
5.20 से 5.45 प्रात:	यौगिक षट्कर्म
5.45 से 7.00 प्रात:	प्रार्थना, यौगिक आसन
7.00 से 7.30 प्रात:	स्वास्थ्य एवं योग संबंधी व्याख्यान
7.00 से 11.30 प्रात: ग्रीष्म	चिकित्सा कार्यक्रम
7.30 से 12.00 प्रात: शरद	चिकित्सा कार्यक्रम
11.30 से 12.45 दोपहर	शुद्धि आहार चिकित्सा काल

12.45 से 3.00 मध्यान्ह	शान्ति, स्वाध्याय, चिन्तन एवं विश्राम काल
3.00 से 6.30 सायं	चिकित्सा कार्यक्रम
6.00 से 7.00 सायं	शुद्धि आहार चिकित्सा काल
7.00 से 8.00 रात्रि	सह-संबंधी एवं मित्र मिलन वेला
8.00 से 9.30 रात्रि	संगीत चिकित्सा प्रार्थना एवं ध्यान काल
9.30 से 4.00 प्रात:	शान्ति, ध्यान, एवं निद्रा काल
प्रात: 4.00 से	जागरण वेला

शोधकार्य --:शोध कार्य की दृष्टि से इस केन्द्र से संलग्न सोभाग डायग्नोस्टिक एण्ड रिसर्च सेन्टर भी है, जहां रोगियों का पेशाव, पाखाना, खून, इ. सी. जी. आदि की जांच की व्यवस्था है। एक्स रे मशीन की तथा अन्य जांच की शीघ्र व्यवस्था की जा रही है। इसके इन्चार्ज डा. सुन्दर नारायण एम. एस. हैं। जवाहर लाल मेडिकल कॉलेज के प्रिवेन्टिव एण्ड सोशल मेडिसिन विभाग के सहयोग से अनुसंधान कार्य चल रहा है। सप्ताह में दो दिन डा. बी. एल. गुप्ता एम. डी. रोगियों के जांच एवं परीक्षण हेतु आते है।

विकास के चरण :—केन्द्र का उत्तरोत्तर स्थायित्वपूर्ण विकास अत्यल्प अवधि में 75 प्रतिशत आरोग्य लाभान्वित रोगियों पर निर्भर है। प्रतिशत संख्या की वृद्धि से आकर्षित होकर "टाइम्स ऑफ इण्डिया" ग्रुप के संवाददाता एवं अन्य स्थानीय राज्यस्तरीय दैनिक पत्रिकाओं के संवाददाताओं ने इस केन्द्र को अपने पत्रों में प्रमुख स्थान दिया है। इस केन्द्र नें लाभान्वित रोगियों की दृष्टि से अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में एक महत्वपूर्ण स्थान बना लिया है।

एक संक्षिप्त प्रगति रिपोर्ट

मास	योगाभ्यास में औसत दैनिक	आउटडोर रोगी विवरण	औसत दैनिक उपस्थिति		इनडोर कुल मासिक रोगी
सितम्बर	15	1571	52.36	—	8
अक्टूबर	22	1902	61.36	—	17
नवम्बर	18	1038	37.07	—	12
दिसम्बर	12	1568	50.90	—	10
जनवरी	15	1297	41.00	—	11
फरवरी	13	1280	45.07	—	10
मार्च	17	1593	49.7	—	09
अप्रेल	22	1808	60.2	—	14
मई	25	1399	45.1	—	10
जून	35	1528	50.00	—	22
जुलाई	20	906	29.2	—	18
अगस्त	12	1108	35.74	—	14

एक साल के आउटडोर तथा इनडोर रोगियों की लाभान्वित प्रतिशत संख्या—

	प्रतिशत संख्या	रोग लक्षणों में कमी
(1) पूर्ण लाभान्वित	48%	85%
(2) जिन्हें काफी लाभ हुआ	25%	60%
(3) आंशिक लाभान्वित	09%	40%
(4) बीच में छोड़कर चले गये	11%	25%
(5) लाभ नहीं हुए,	07%	20%

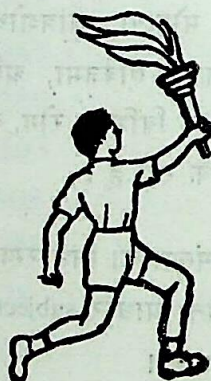
परिवारिक, सामाजिक, आर्थिक एवं अन्य आपद्स्थितियों के कारण जो रोगी चिकित्सा लेना छोड़ दिये या पूर्ण चिकित्सा नहीं ले सके, तथा जिन्हें लाभ नहीं हुआ वे भी प्राकृतिक-योग चिकित्सा द्वारा किसी न किसी अंश में लाभान्वित ही हुए क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा जीवन के सर्वांगीण विकास का एक विशिष्ट कला, विज्ञान एवं दर्शन है जो व्यक्ति को सम्यक जीवन में प्रतिष्ठापित कर होश के साथ स्वस्थता की ओर प्रेरित करता है।

रोगियों में संधिवात, मोटापा, आंत्रशोथ, हृदय रोग, स्वप्न दोष, स्नायुविक एवं सामान्य दुर्बलता, एक्जिमा, आँख-मुँह एवं गले के रोग, गुर्दे सम्बन्धी रोग, महिलाओं के विभिन्न रोग, श्वास कष्ट, अल्कोहलिज्म, गैस्ट्रिक ट्रबल की संख्या अधिक रही हैं।

रोगियों की प्रतिशत संख्या का निर्धारण subjective तथा objective दोनों ही रखा गया है। मुख्यतः आधार subjective ही रखा गया है, क्योंकि subject've सशक्त माध्यम है।

इस केन्द्र से राजस्थान गुजरात, महाराष्ट्र, बिहार, यू. पी. दिल्ली केरल आदि सुदुरवर्ती प्रान्तों के विभिन्न नगरों तथा कुछेक विदेश प्रवासी रोगियों ने भी स्वास्थ्य लाभ लिया हैं।

सुविधाएं :—केन्द्र में एक टेलिविज़न की व्यवस्था है। संगीत के लिए प्रत्येक रोगियों के वार्ड में तथा उपचार गृह के बाहर साउण्ड बॉक्स लगे हुए है। अन्य मनोरजन साधन लाइब्रेरी से पुस्तक, इंगलिश स्टाइल तथा सामान्य फ्लश पाखानें, प्रत्येक कमरे में पंखे, ट्यूबलाइट, दिन में

तीन बार केन्द्र की सफाई, केन्द्र के नीचे स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया की सायं शाखा रोगियों के संबंधियों के ठहरने के लिए पृथक व्यवस्था आदि सुविधाएं उपलब्ध हैं। पुस्तकें, शहद, टब, कैथेटर, जल नेति व सूत्रनेति साधन आदि उपचार उपकरण खरीदने कीव्यव स्था है।

देश के लिये जरुरत है ऐसे नि:स्वार्थ सेवकों की, जिन्हें न तो धन से खरीदा जा सके और न जिन्हें ताकत ही झुका सके।

—लाला लाजपत राय

our attitude has a great deal to do with your success in meeting life's demands and in reaching upto a high standard of usefulness. —B. L. Selman

केन्द्र के प्रेरणा स्त्रोत एवं पदाधिकारी :—

सेठ श्री सोभागमलजी लोढ़ा

आपका जन्म अजमेर के सुप्रसिद्ध प्राचीनतम श्री समृद्धि सम्पन्न लोढ़ा परिवार में 17 फरवरी 1916 में हुआ। त्रस्त मानवता की सेवा ही आपका जीवन व्रत था। करूणा व दया भाव से ओत-प्रोत हृदय की एक ही तड़प थी असहायों एवं रोगियों की सेवा। दीन-दु:खियों की सहायता की अनेक कल्पनाओं को साकर रूप देने हेतु सोभाग चेरिटेबल ट्रस्ट तथा सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान ट्रस्ट की स्थापना की गई है। इन उदात्त भावनाओं का मूर्त रूप ही सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र, सोभाग होमियोपैथी औषधालय, सोभाग डायग्नोस्टिक रिसर्च सेन्टर तथा अन्य संस्थायें विभिन्न स्थानों पर तेजी से प्रगतिशील हैं। आप अल्पायु में ही 15 जनवरी 1969 को पार्थिव शरीर से मुक्त हो गये। पंच तत्व का मृण्मय दीपक टूट कर पंच महाभुतों में विलिन हो गया, लेकिन उसके दिव्य प्रकाश से आज अनेक संस्थान प्रकाश्यमान हो रहा है यही है मानव जीवन की सार्थकता। जीवन के स्वल्प काल में अनेक संस्थाओं तथा पीड़ित त्रस्त मानवता की सेवा में आपने जो अमूल्य योगदान दिया है, उसकी चिरस्थायी स्मृति बनी रहेगी। सत्यम् शिवम् सुन्दरम्।

श्रीमति शान्ता कुमारी लोढ़ा :— मृदुभाषी, सेवाभावी, कर्त्तव्यनिष्ठ महिला हैं। आप सेठ श्री सोभागमल जी सा. लोढ़ा की धर्मपत्नि हैं। आप अनेक संस्थाओं के प्रेरणा स्त्रोत हैं। वर्तमान में आप इस केन्द्र ट्रस्ट की सदस्या हैं।

सेठ श्री सम्पतमलजी लोढ़ा

आप सेठ श्री सोभागमलजी लोढ़ा के सुपुत्र है तथा इस केन्द्र के अध्यक्ष पद को सुशोभित कर रहे हैं। युवा उमंग, उत्साह, नित्य नूतन शोध, कल्पना व नव सृजन के शौक ने ही आपको अल्पवय में व्यापारिक व सामाजिक क्षेत्र में सफलता व प्रतिष्ठा के उच्चतम सोपान तक पहुंचाया है। वर्त्तमान में आप अजमेर तथा भीलवाड़ा के अनेक संस्थाओं के अध्यक्ष पद को सुशोभित कर रहे हैं। आप मेवाड़ टेक्सटाइल मिल्स लि. भीलवाड़ा तथा अन्य व्यापारिक संस्थानों के मालिक है।

श्रीमति पुष्पा कुमारी लोढ़ा :— कर्त्तव्य परायणता, मृदुता, समाजसेवा से ओत-प्रोत आपका जीवन अनेक सामाजिक कार्यों में निरन्तर गतिशील है। आपके कुशल नेतृत्व में अनेक संस्थाएं अपना प्रगति पथ प्रशस्त कर रही है। राजस्थान का प्रमुख शैक्षणिक संस्थान "विद्या निकेतन" भीलवाड़ा आपके नेतृत्व में एक नया किर्तीमान स्थापित कर रहा है। सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र के संचालन का श्रेय आपको ही है। निरन्तर आपका प्रेरणापूर्ण सुझाव एवं सहयोग इस केन्द्र को मिल रहा है। यही कारण है कि यह केन्द्र प्राकृतिक चिकित्सा जगत में द्रुत गति से प्रगतिशील है। आप सेठ श्री सम्पतमल जी सा. लोढ़ा

की धर्मपत्नि हैं। आपकी प्राकृतिक चिकित्सा में बेहद आस्था है और इसी के अनुरुप अपना जीवन संचालित कर स्वास्थ्य-पथ पर प्रगतिशील हैं। आपने प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा 28 कि. ग्राम अतिरिक्त वजन भी कम किया है। वर्तमान में आप इस केन्द्र ट्रस्ट की सदस्या हैं।

सेठ श्री उमरावमलजी ढड्ढा :— अजमेर के सुप्रसिद्ध समाज-सेवी सेठ श्री उमरावमल जी ढड्ढा अजमेर के अनेक सामाजिक गतिविधियों एवम् अनेक संस्थाओं के मुख्य स्तम्भ हैं। आध्यात्मिक भावना से ओत-प्रोत आपका जीवन अनेक समाज सेवी संस्थाओं को समर्पित है। आपके हृदय में सबके प्रति असीम प्यार भरा है। आपका अत्यधिक स्नेह व अध्यात्म की गहनता मिलने वाले पर एक अमिट छाप छोड़ जाता है। वर्तमान में आप इस केन्द्र के कोषाध्यक्ष पद को सुशोभित कर रहे हैं।

श्रीयुत विमलचन्द्र जी सुराना :— आप जयपुर के सुप्रसिद्ध जौहरी व्यवसायी राजमलजी सुराना के सुपुत्र तथा जौहरी समाज के आधार स्तम्भ हैं। आपके कुशल नेतृत्व में अनेक सामाजिक संस्थाएं विभिन्न क्षेत्रों में सेवारत हैं। निजी एवं सामाजिक दोनों ही क्षेत्रों में आपने अभूतपूर्व सफलता हासिल की है। आपके निजी व्यवसाय में "राजमंदिर" एशिया का अभूतपूर्व सिनेमा थियेटर है। सामाजिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में आपने आर्थिक, नैतिक एवं सभी प्रकार के सहयोग देकर अनेक संस्थाओं के संचालन में सहयोग कर रहे हैं। प्रत्यक्ष एवं परोक्ष दान द्वारा गरीब विद्यार्थियों एवं सुदूरवर्ती अनेक संस्थाओं को सदैव सहयोग करने में आप एवं आपका परिवार समाज सेवा के क्षेत्र में अग्रणी है। आप इस केन्द्र के उपाध्यक्ष हैं।

श्रीमति सज्जन धारीवाल :— आप सुराना परिवार से ही हैं, तथा विभिन्न सामाजिक सेवा में सहयोग करती है। वर्तमान में आप इस केन्द्र ट्रस्ट की सदस्या हैं।

श्री द्वारका प्रसाद माथुर :— आप सेठ श्री सम्पत मलजी लोढा के सामाजिक कार्यों में सदैव सहयोग देते रहते हैं। वर्तमान में आप इस केन्द्र ट्रस्ट के सदस्य हैं।

आयुर्वैज्ञानिकों की दृष्टि में यह केन्द्र

1. संस्था की इतनी अल्प अवधि में जो प्रगति हुई है वह बहुत ही उत्साह प्रद एवं डा० नीरज साहब की योग्यता एवं कार्य कुशलता का द्योतक है, इसलिए संस्था के संचालक गण एवं डा० नीरज जी को हार्दिक बधाई और शुभ कामना अर्पित करता हुं।

डा० सुखरामदास "संचालक"
प्राकृतिक चिकित्सालय, जयपुर
"मंत्री" राजस्थान प्रान्तीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद

2. Getting It is divine place in the public Life of Ajmer under the able Guidance of Dr. Neeraj, Whose youthfullness belies, his wisdom............... I Pray for More and More strength in his hands

Shri S Krishnamurthy Regional Organiser,
Vivekanand Kendra Kanaya Kumari

3. पूरी संस्था एवं गतिविधि को देखकर बहुत प्रभावित हुआ............... प्राकृतिक चिकित्साचार्य श्री नीरज संस्था के चहुंमुखी प्रगति के लिए प्रयत्नशील हैं।

वैद्य कृष्णदत्त शर्मा, वरिष्ठ चिकित्सक
राजकीय आयुर्वेदिक अ. श्रेणी चिकित्सालय, श्री गंगानगर

4, Naturo Yogic treatment cum research centre has been started few month back and forunately Dr. Neeraj is in charge. Because of his devoted service, this centre has become very popular in the field of Naturopathy.

Shri G. S. Toshniwal President
Rajasthan Nature cure Fedration.

5.\.\.\.\.सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा केन्द्र देखने का अवसर मिला निरीक्षण काल में यहां की व्यवस्था से विशेष प्रभावित हुआ।

वैद्य शिवकुमार शर्मा. चिकित्सा प्रभारी
राजकीय प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, हनुमानगढ़ टाउन

6.....I found that management, cleanliness and the dealings with the patient and the public is very fine. I wish that it should develop into bigger centre as early as possible, which is only possible by the working of young matured Doctor like Dr. Neeraj......... LIVING FOOD CENTRE is highly appreciable and essential.

Dr. B. T.Chidanand Murthy
"Director"
Haryana Prakritik Chikitsalay, Bhiwani.

7. सर्व परायण पुरुषार्थी युवक हैं....शुद्ध भावना का फल अवश्यंभावी है .. कोई अच्छा पैथोलॉजिस्ट के सहयोग से रोगी के प्रवेश एवं प्रस्थान के पूर्व परीक्षण करवा कर रिकार्ड रखे जिससे कि चिकित्सा के साथ-साथ वैज्ञानिक उपायों से अनुसंधान का सही प्रमाण मिले, यदि वह सम्भव हो जाय तो आपका केन्द्र भारत में इस प्रकार का पहला केन्द्र होगा।

स्वामी आंनदानन्द जी "निदेशक"

राजकीय यौगिक चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र, जयपुर

8. केन्द्र देखने पर हार्दिक प्रसन्नता हुई। मैंने कुछ दिन रहकर देखा कि यहां से रोगी रोग चिकित्सा के साथ-२ रोग निवारण तथा स्वास्थ्य सम्वर्द्धन की कला को सीखकर जाता है। में कामना करता हूँ कि स्वास्थ्य चेतना जाग्रति एवं स्वास्थ्य संरक्षण में कार्यरत इस केन्द्र का प्रचार प्रसार ज्यादा से ज्यादा हो ताकि अत्यधिक लोग स्वास्थ्य लाभान्वित हो सके।

डा. बी. एल. ताम्बोली एम.डी.
रीडर, पी. एस. एम. विभाग
डा. एस. एन. मेडिकल कालेज, जोधपुर

9. It gives me a great pleasure to note that a "Naturo-yogic Treatment cum Research centre" has started functioning in this city, I am highly impressed by the fact that this centre is headed by a very nice person like Dr. Neeraj., Who is wholly dedicated to this great mission of achieving a healthy nation. I have no words to praise hospitalibity and warmth of Dr. Neeraj, who is a central pivot of this centre.

I Wish from the core of my heart that this centre's teaching should reach every home of this country.....It would be more Justified to say that the importance of this science of living reestablished not only in this country but in the whole universe where there is a man.

Dr. Satya Narain Atrey
भिषगाचार्य M. B. B. S., M. D.
Kururshetora.

10. I Was a nice, experince to see all the treatments method that are going on here........

Reggih Spedhen, Holland

11. Sobhag Prakritik yoga chikitsa and Research centre in Ajmer is one of the biggest centres of its kind in India. A number of indoor and out door Patients are treated there daily. It was started

in 1980 by seth Sampatmal Lodha in Memory of his late father, Seth Sobhagmal Lodha., Supervised By Dr. Nagendra Kumar Neeraj, an accomplished Scholar and a Successful parctioner, it has become very popular within a year of its Start.

-प्राकृतिक चिकित्सा जगत का प्रमुख मासिक पत्र "स्वस्थ जीवन" (दिल्ली)

राजमाता विजया राजे सिंधिया, ग्वालियर की दृष्टि में यह केन्द्र

यहां पर जिस प्रकार की आदर्श सेवा मानव मात्र की की जा रही है उसे देखकर बड़ा हर्ष व संतोष हुआ। धन्य हैं वे सब महानुभाव जिनने अपने आपको इस पुण्य कार्य में समर्पित कर दिया है और धन्य हैं वे दान दाता, जिनके धन का ऐसा सदुपयोग यहां पर जन कल्याणार्थ हो रहा है। मैं यह सब देखकर अत्यन्त प्रभावित हुई हूँ और अपनी हार्दिक अभिनन्दन एवं शुभकामनाएं उन सब महानुभावों को प्रेषित करती हूँ।

—विजया राजे सिंधिया
15-11-81 [ग्वालियर]

कुछ असाध्य रोगियों के अनुभव

आन्त्र शोथ--आंत्र शोथ, उदर शूल, श्वेत प्रदर, सिर दर्द आदि अनेक रोगों से पीड़ित थी, 19 दिन इनडोर तथा एक माह आउटडोर उपचार से पूर्ण लाभान्वित हो कर जा रही हूँ।

--श्रीमती सुशीला देवी

आंत्र शोथ, क्रोनिक डिसेन्ट्री, उदर शूल आदि अनेक रोगों से पीड़ित होकर 27 दिन उपचार लिया अब स्वास्थ्य लाभ, स्फूर्ति एवं जीवन में प्रसन्नता अनुभव कर रही हूँ।

श्रीमती चन्द्रकान्ता शर्मा

मोटापा :--22 साल से मोटापा, संधिपात, उच्च रक्त चाप आदि अनेक व्याधियों से ग्रस्त थी....सभी प्रकार के उपचार कराने के बाद निराश हो गई थी....20 दिन इनडोर उपचार लेने के बाद आशातीत आरोग्य लाभ कर जा रही हूँ। वजन 22 पोंण्ड कम हुआ है।

श्रीमती गायत्री गुप्ता

अनेक प्रकार से व्याधियों से ग्रस्त होकर यहां भर्ती हुई। वजन 98 किलो था। एक महीने के उपचार के बाद 27 पौण्ड वजन कम करके जा रही हूँ तथा अब पूर्ण स्वस्थ्य हूँ।

श्रीमती अन्चीदेवी

संधिवात :--जोड़ों (रीढ़ की हड्डियों, घुटने, टखने, पिण्डली, ग्रीवा, अंगुलियां आदि) में दर्द, कब्ज, आंखों की जलन तथा रक्ताल्पता से पीड़ित थी। 15 दिन इनडोर उपचार कराया, अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। यहां का आध्यात्मिक वातावरण संयमित, जीवन, सात्विक भोजन, संगीत, प्रार्थना

ध्यान योग आदि समस्त क्रियायें एक मनुष्य को आत्मिक शांति के लिए पर्याप्त है । यहां के कार्यकर्त्ताओं का सेवा भाव सराहनीय है ।

सुश्री इन्द्रा शर्मा

गुर्दे सम्बन्धी रोग ---अनेक प्रकार के चिकित्सा कराने के बाद यहां भर्ती होकर आरोग्य लाभान्वित देश-विख्यात सामाजिक कार्यकत्री मसूदा की रानी साहिबा उर्मिला देवी के शब्दों में "मुझे किडनी इंफेक्शन था । यहां के उपचार के बाद अच्छा स्वास्थ्य लाभ हुआ है । अपने अन्दर एक नयी स्फूर्ति एवं हल्कापन महसूस कर रही हूँ·····यहां की व्यवस्था सराहनीय है ।

एक्जिमा डर्मेटाइटिस :--12 वर्षीय श्री चंद्रप्रकाश एवं 60 वर्षीय श्रीमती मैनादेवी काफी दिनों से भयंकर एक्जिमा डमैटाइटिस से पीड़ित थी । सभी प्रकार के उपचार करवाये । ड़ेढ माह के उपचार से ही पूर्ण लाभान्वित होकर गये ।

सिर दर्द :--कु अ तथा श्रीमति ईश्वरी भाटिया वर्षों से भयंकर सिर दर्द से पीड़ित थी । श्रीमति भाटिया को 25 दिन के उपचार से आश्चर्यजनक लाभ हुआ । कु. अ के शब्दों में······ 11 दिन भर्ती रही, यहां की चिकित्सा से काफी लाभ प्राप्त हो गया है ।

जॉण्डिस—

कंवलया (भीलवाड़ा) निवासी श्री पूरणमल जी भयंकर यकृत शोथ सिर दर्द, मंदाग्नि, पेटदर्द, पिलिया (जाण्डिस) रोग से पीड़ित होकर दिनांक 26-1-81 को भर्ती हुए । आंखों का पीलापन धीरे-धीरें सारें शरीर में उतर रहा था । 21 दिन के उपचार के पश्चात् पूर्ण स्वस्थ होकर

गये । उन्हीं के शब्दों में........अब भूख लगने लगी है । पीलिया पेट दर्द आदि रोग लक्षण से मुक्ति मिली....अब में बिल्कुल स्वस्थ होकर जा रहा हूं । यहां का शान्त वातावरण एवं उपचार प्रत्येक रोगियों को स्वास्थ्य की नयी दिशा प्रदान करता है ।

हाइपर एसीडीटी—

श्री मति सुशीला देवी आदर्शनगर (अजमेर) कोष्टबद्धता, चर्मरोग, दांतों में दर्द, गैस, हाइपर एसीडिटी से पीड़ित होकर 15 दिन तक उपचार लिया व पूर्ण स्वस्थ होकर गई । इन्हीं के शब्दों में "मिट्टी की पट्टी, वाष्प स्नान, गरम ठंडा सेक, कटिस्नान आदि उपचार, सुबह ध्यान, यौगिक आसन, स्वास्थ्य संबधी चर्चाये आदि विभिन्न प्राकृतिक विधियों से पूर्ण आरोग्य लाभ लेकर जा रही हूँ ।

मधुमेह व रक्तचाप—

जीवन से निराश श्रीमति कुन्दा सामन्त 15 साल से वंशानूगत मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि अनेक प्रकार के रोगों से पीड़ित होकर दिनांक 11 दिसम्बर 80 को भर्ती हुई । भर्ती के समय उनका रक्त चाप 205/105, वजन 73½ कि. ग्रा, फास्टिग शर्करा 180 मि. ग्रा. प्रति शत थी । 3 माह इनडोर उपचार के बाद वजन 55½ किलो, फास्टिंग शर्करा 65 मि. ग्रा प्रतिशत तथा रक्तचाप 125/85 रह गया । उपचार के पूर्व सभी प्रकार के उपचार ले चुकी थी । विविध रोगों में विभिन्न प्रकार की दवाइयां रोज लेती थीं । यहां आते ही उनकी सभी प्रकार की औषधियां बन्द कर दी गई । उन्हीं के शब्दों में "मेरे निराश जीवन को प्रफुल्लित बनाकर उसमें नया जीवन दान देने वाले इस केन्द्र के कार्यकर्ताओं का किन शब्दों में आभार प्रकट करु । इस केन्द्र में कोई औषधि

क्लोरिन : (Ci_2) : यह एक अम्लीय तत्व है जो शरीर में क्षारत्व, अम्लत्व तथा औस्मोटिक दवाव को संतुलित बनाये रखता है। आमाशय से निकलने वाले पाचक रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hcli) के निर्माण में भाग लेता है। इसकी कमी से वमन होता है। Na तथा Cl की वृद्धि से गुर्दे संबंधी तथा उच्चरक्तचाप रोग दोते हैं।

मुख्य स्त्रोत: :—साधारण नमक, दूध, हरी ताजी, सब्जी अंकुरित अन्न इत्यादि। गुर्दे संबंधी विमारो में Na तथा Cl वंद करदें।

मैंग्नेशियम (Mg) :—हड्डियों तथा दांतों के निर्माण, मांसपेशियों को क्रिया शील करने, कुछ एन्जाइम को क्रियाशील करने के लिए मैंग्नेशियम की आवश्यकता होती है। अधिक शराव पीने से शरीर में इसकी कमी हो जाती है। जिससे सिरोसिस नामक भयंकर लीवर का रोग होता है, इसकी कमी से मूत्र यंत्र संबंधी, टीटेनी, मांसपेशियों का कम्पन्न आदि रोग लक्षण दिखते हैं।

प्रमुख स्त्रोत :—जीवन्त आहार, साग भाजी, फल, ताजी हरी सब्जियां अंकुरित अनाज इत्यादि।

लोहा (Fe) : लोहा रक्त में हिमोग्लोविन तथा मांसपेशियों में ग्लोविन के रूप में होता है। इसके अतिरिक्त यह लीवर, प्लीहा, अस्थि मज्जा, गुर्दे, रक्त प्लाज्मा तथा अन्य एन्जाइमों में पाया जाता है। रक्त के प्रमुख घटक हिमोग्लोबिन के निर्माण के लिये लोहा अतिआवश्यक तत्व है। इसकी कमी से रक्ताल्पता (हिमोग्लोविन की कमी) रोग होता है। अधिक रक्त स्त्राव, पाचन संबंधी रोग, लीवर की खरावी, हाइपर एसिडिटी, अतिसार, शैशवावस्था, नवयौवनाओं, किशोरियों, गर्भावस्था, दुग्धपान के समय शरीर में लोहे की कमी हो जाती है। अतः ऐसी स्थिति में लोहे युक्त खाद्य पदार्थ प्रचुरता से खाने चाहिये। चहरे पर काले-काले दाग कैल्शियम लोहा तथा खनिज पदार्थ एवं विटामिनों की कमी से होता है।

मुख्य स्त्रोत : —सभी प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जी, खुबानी. कालीद्राक्ष, तिल, फल, सेव, अंगुर, अंकुरित अन्न इत्यादि।

को मेरा वजन 95 कि. ग्रा. गले में दर्द, कब्ज, पैर व पूरे शरीर मे खुजली आदि अनेक व्याधियों से पीड़ित थी । आज 26-6-81 को सौभाग प्रा. यो. चि. केन्द्र से पूर्ण स्वास्थ्य लाभ लेकर जा रही हुं, मेरा वजन 11 कि. ग्रा. कम हुआ । यहां स्वास्थ्यदायक एवं आध्यात्मिक वातावरण सदैव स्वस्थ रहने की प्रेरणा देता है ।

उच्च रक्तचाप—

श्री तारणसिंह (शास्त्री नगर) अजमेर उच्च रक्त चाप, अनिद्रा, संधि दर्द से पीड़ित होकर एक माह इनडोर उपचार लिया । एक माह में उनका रक्त चाप 205/110 से 150/85 आ गया । अन्य रोग लक्षणों में भी विशेष स्वास्थ्य लाभ हुआ । 60 साल की शराब दुर्व्यसन से मुक्ति मिली ।

उच्च रक्तचाप व मोटापा—

श्रीमति राजकंवर शास्त्री नगर अजमेर ने मोटापा, घुटने के दर्द हाइपर एसीडिटी, उच्च रक्त चाप से पीड़ित होकर 2-4-81 को इन डोर भर्ती रही । एक माह के उपचार बाद वजन 108½ कि. ग्रा. से 95 कि. ग्रा. तथा रक्त चाप 190/120 से 150/90 आ गया । अन्य रोग लक्षणों में स्वत: कमी हुई ।

गले की सूजन—

बांसवाड़ा निवासी श्रीमति जयदेवी के शब्दों में- मैं गले के दर्द एवं अन्य व्याधियों से बहुत परेशान थी । यहां से एक माह बाद स्वास्थ्य लाभ लेकर जा रही हूँ ।

थायरायड विकृति—

बांदीकुई में कार्यरत अध्यापिका श्रीमति चन्द्रकान्ता शर्मा गला दर्द (थायरायड विकृति) कमर पैर व पेट की पीड़ा से पीड़ित थी । 21-5

81 को भर्ती होकर उपचार कराया। उन्हीं के शब्दों में–करीब एक माह की चिकित्सा के पश्चात स्वस्थ शरीर एवं प्रसन्न मन से इस आश्रम से विदा ले रही हूँ। पर हमेशा के लिये नहीं क्योंकि अब मैं भी इस आश्रम की एक सदस्या हूँ। मैंने अनुभव किया कि जो भी रोगी यहां आता है पूर्ण स्वस्थ हो जाता है तथा स्वयं एवं अपने परिवार को स्वस्थ रखने की कला को सीखकर जाता है। औषधियों एवं चिकित्सकों से मुक्ति मिल जाती है और वह अपने आपको हमेशा के लिये इस चिकित्सा केन्द्र का ही एक सदस्य समझ लेता है।

दमा—

आर्य बालिका उच्च विद्यालय ब्यावर की प्रधानाध्यापिका श्रीमति डी. बी. गोज्ञा के शब्दों में–विगत 10 वर्ष से दमा से पीड़ित थी, काफी एलोपैथी दवाइया ली लाभ नहीं हुआ.....जब यह ज्ञात हुआ कि अजमेर में प्राकृतिक चिकित्सालय खुल गया है, यहां आकर इसकी सुव्यवस्था देखकर प्रविष्ठ रोगी के सूची में नाम लिखा दिया। मैं यहां 18-10-80 से 5-11-80 तक केवल 19 दिन ही रही। यहां के विविध चिकित्सा कार्यक्रमों के अनुसार, यौगिक क्रियायें, सात्विक जैविक आहार, जल, मिट्टी चिकित्सा से मुझे विशेष लाभ हुआ। मेरे फेफड़े जो कफ से भरे रहते थे साफ हो गये, फलस्वरूप अपने आप को पूर्ण स्वस्थ अनुभव कर रही हूँ।.....सायंकाल प्रार्थना, भजन, ध्यान के कार्यक्रम से मानसिक शक्ति और आत्मानन्द का अनुभव करने लगी हूँ।.....डा. नीरज साहब के सादा जीवन, उच्च विचार एवं कर्मठता से कोई भी व्यक्ति प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। उनके धैर्य, परिश्रम मधुर भाषण से रोगी इतना प्रभावित होता है कि उसे विश्वास हो जाता है कि वह अवश्य स्वस्थ

हो जायेगा''''परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि डा. साहब को सेवा कार्य करने की अधिक से अधिक शक्ति प्रदान करें ताकि इस चिकित्सालय से असंख्य त्रस्त मानव स्वास्थ्य लाभ उठा सकें। सेठ श्री सम्पतमलजी लोढा को बहुत-बहुत धन्यवाद जिन्होंने इस नगर में ऐसे स्वास्थ्य केन्द्र की स्थापना कर रोगग्रस्त मानवों को सही रूप में स्वास्थ्य प्रदान कर रहे हैं। पुनः धन्यवाद एवं शुभकामनाओं के सहित।

साइटिका पेन—

नसीराबाद निवासी इन्द्रजी भयंकर साइटिका पेन से पीड़ित थे, चल नहीं पाते थे कुछ महिनों के आउट डोर उपचार के पश्चात अब आसानी से 2-3 मील प्रति दिन घुम लेते हैं।

संधिवात व उच्च रक्तचाप—

अध्यापिका श्रीमति सरस्वती जोशी कोष्ठबद्धता, संधिवात, उच्च रक्तचाप आदि अनेक व्याधियों से ग्रस्त होकर दो माह आउट डोर तथा 17 दिन इनडोर भर्ती होकर उपचार लिया और पूर्ण स्वस्थ्य लाभ लेकर तथा वजन भी 12 कि. ग्रा. कम कर के गई।

संधिवात, सिर दर्द, गले की सूजन उच्च रक्तचाप आदि रोगो से ग्रस्त होकर श्रीमति सोमावती देवी एक माह आउट डोर तथा 20 दिन इनडोर उपचार लेकर पूर्ण स्वस्थ होकर गई।

सारे शरीर में दर्द—

श्रीमती इन्द्रा जोशी गैसट्रबल सारे शरीर में दर्द, कोष्ठ बद्धता मोटापा आदि अनेक रोगो से ग्रस्त थी। 15 दिन के उपचार से उन्हे आशातीत सफलता मिली। उन्ही के शब्दो में "ऐसा विश्वास भी नहीं था कि इतनी

शीघ्र स्वस्थ हो सकूंगी, क्योंकि अन्य पद्धतियों का काफी उपचार कराकर निराश हो चुकी थी।"

आंत्रशोथ व गैस्ट्रिक ट्रबल—

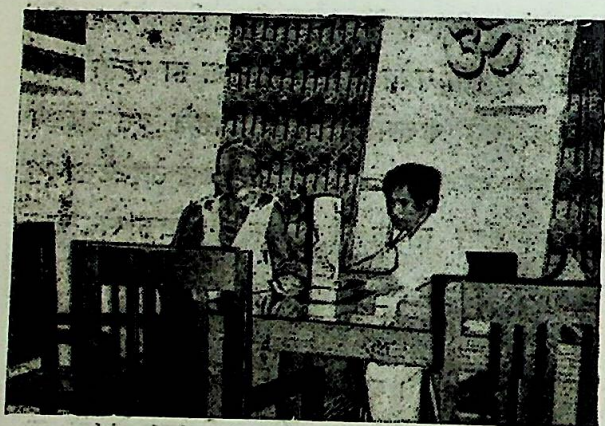
फुलेरा, आर. एम. एस में कार्यरत श्री मांगीलाल कुमावत के शब्दो में "मैं वायुविकार, आंत्रशोथ, कोष्ठ बद्धता, पिण्डलियों में दर्द, घुटने का दर्द, नेत्र जलने आदि कई व्याधियो से पीडित था। पेट में सदा दर्द रहता था। ....प्रभावित हुआ तथा मैं 4 जून को यहाँ भर्ती हो गया। शुरू-शुरू में यहाँ के भोजन वगैरह के बारे में सोचा था, इनसे पेट नहीं भरेगा, लेकिन अब इन भोजनो में ही तृप्ति अनुभव होने लगी है। धीरे-धीरे हर रोग में आराम होने लगा। शौचादि साफ आने लगा तथा स्वास्थ्य लाभ होता प्रतीत हुआ। यहाँ के आध्यात्मिक वातावरण में मुझे छब्बीस दिन के अल्पकाल में ही पुराने जीर्ण रोगों में जो करीब दस वर्ष से थे आश्चर्य-जनक लाभ हुआ तथा हृदय व मस्तिष्क में आनन्द सा प्रतीत होने लगा। न्यूरेलजिया में भी 70% लाभ है। मैं सदैव आलस्य में, सुस्त सा रहता था। लेकिन अब सदैव प्रसन्नता अनुभव करता हूँ जबकि पिछले दस वर्षों में हजारों गोलियां, कैपसूल्स तथा इन्जेक्शन्स व एन्टीबायोटिक टेबलेटस लेने पर भी मुझे इतना लाभ नहीं हुआ बल्कि मैं अधिक से अधिक रोग ग्रस्त रहने लगा तथा अनुभव करने लगा था कि मैं आठ या दस साल से अधिक जीवित न रह सकूंगा। परन्तु अब अनुभव करता हूँ कि मेरी आयु बढ़ गई है तथा सदा आनन्दानुभूति सी रहती है। आदरणीय डाक्टर साहब के मृदु, तथा वात्सल्यमय व्यवहार तथा साथ ही आध्यात्मिक चिन्तन से भी पर-मात्मा के भी बहुत निकट हो गया हूँ। ईश्वर से प्रार्थना है कि डाक्टर साहब को दीर्घायु करे ताकि लाखों रोगी जो बड़े-बड़े अस्पतालों में मृग

तृष्णा में भटक रहे है स्वास्थ्य लाभ कर दीर्घ जीवी हो तथा जीवन का आनन्द उठा सके ।

स्नायु दौर्बल्य—

प्राकृतिक चिकित्सा की अनन्य समर्थक श्रीमति निर्मला गहलोत स्नायुदौर्बल्य तथा अन्य रोगो से पीड़ित थी । 15 दिन इनडोर उपचार के पश्चात स्वस्थ होकर गई ।

उच्च रक्तचाप—

सनोदा निवासी श्री रामप्रताप चौधरी भयंकर उच्च रक्तचाप से (230/120) पीड़ित होकर 21 दिन उपचार लिया । उनका रक्तचाप एक सप्ताह में ही 150/85 हो गया । इसके अतिरिक्त उनके अन्य रोग लक्षणो में स्थायी लाभ हुआ । प्रतिदिन नींद तथा ब्लड प्रेशर की अनेक गोलियां लेते थे। उससे भी उनको छुटकारा मिला ।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित रामप्रताप, गांव का एक वृद्ध किसान, जिसे आश्चर्यजनक ढंग से स्वास्थ्य लाभ हुआ ।

स्पॉण्डिलाइटिस व उच्च रक्तचाप—

टोडारायसिंह (टोंक) वरिष्ठ अध्यापिका श्रीमति रानी मेहरा 5 वर्ष

से रक्तचाप (190/120), सर्वाइकल, लम्बर, स्पॉण्डिलाइटिस, गैस्ट्रिक ट्रबल रक्तहीनता, हृदय रोग आदि अनेक रोग लक्षणों से पीड़ित होकर 11 जुन को भर्ती हुई। 10 दिन में ही आशातीत लाभ हुआ। उनका रक्तचाप घट कर 150/85 आ गया। बीच में ही उनकी माताजी की मृत्यु के कारण घर जाना पड़ा। उनके स्वास्थ्य लाभ के समाचार मिलते हैं। वे पूर्ण स्वस्थता की ओर अग्रसर हैं।

यकृत शोथ व अम्लपित्त—

श्री रामेश्वर दयाल कृषि अध्यापक राजकीय विद्यालय काछोला भीलवाड़ा के शब्दो में –मंदाग्नि, यकृत शोथ, अम्लपित्त तथा कोष्ठ बद्धता से पीड़ित था। मैंने काछोला हॉस्पिटल, तांत्रिक, जादु टोना, ऑल इण्डिया मेडिकल इन्स्टीट्यूट दिल्ली उपचार कराया लेकिन निराशा ही हाथ लगी। यहाँ की चिकित्सा पद्धति से प्रभावित होकर दिनांक 16-6-81 को भर्ती हुआ। यहाँ रोगमुक्ति के साथ-साथ जीवन जीने की कला मेरे हाथ लगी है। यहां जीवन के सर्वांगीण विकास (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक) पर विशेष बल दिया जाता है। यही कारण है –यहां यौगिक क्रियायें, संगीत, विचार, आहार की अनोखी व्यवस्था है इस केन्द्र का मैं जीवन भर आभारी रहूँगा जिसने मुझे नया जीवन दिया है।

स्ट्रिकचर यूरेथ्रा—

स्टेट बैंक ऑफ बिकानेर एण्ड जयपुर में कार्यरत प्रबंधक श्री के. एल. सुराना स्ट्रिकचर यूरेथ्रा, मोटापा, गैस्ट्रिक ट्रबल आदि रोगों का उपचार 25 दिन भर्ती होकर लिया विशेष लाभान्वित होकर गये, वजन भी 6 किलो कम किया।

ब्यावर निवासी श्री पन्नालाल बोहरा गुर्दे की बीमारी, उच्च रक्तचाप 15 दिन भर्ती रहकर उपचार कराया, आरोग्य लाभान्वित होकर गये ।

भयंकर ब्रोकियल अस्थमा—

प्रधानाध्यापिका पोटला भीलवाड़ा की सुश्री शान्ता जैन के शब्दों में, मैं ब्रोकियल अस्थमा व खांसी से तीस साल से पीड़ित थी । मैंने एलोपैथिक, आयुर्वेदिक और यूनानी उपचार लिये पर लाभ नहीं हुआ निराश होकर अंत में इस केन्द्र के शरण में आयी हूँ । जब आयी थी उस समय रोग की भंयकरता इतनी प्रबल थी कि चल भी नहीं पाती थी । लेकिन अब एक माह के उपचार के बाद अपने आपको पूर्ण स्वस्थ अनुभव कर रही हूँ । इस समय न खांसी है न दम शरीर में चुस्ती व फुर्तीलापन आ गया है । आलस्य व सुस्ती गायब ।

मुहांसे व माहवारी संबंधी विकृति—

कुमारी क. विगत चार साल से गले, मुहांसे, माहवारी संबंधी तथा कोष्ठबद्धता से पीड़ित होकर 15 दिन इनडोर उपचार लिया 5 दिन बाद ही उनके चेहरे के मुहांसे दूर हो गये । चेहरा सौन्दर्य व कान्ति से निखर उठा ।

किडनी इन्फेक्शन व मोटापा—

रेल्वे विभाग में कार्यरत श्रीमति तृप्ता कौर के शब्दों में, मैं मोटापा, किडनी इन्फेकशन, सिढ़ियां चढने पर श्वास फूलना, साईकिल चलाने पर बदन में खुजली आदि अनेक छोटी-मोटी बिमारियों से ग्रस्त थी । 15 दिन के इनडोर उपचार के पश्चात वजन भी 6 किं. ग्रा. कम कियां तथा इन छोटी बिमारियों से मुक्ति मिल गई । मेरी शरीर रूपी मशीन

की पूर्ण सफाई हो गई समझिए। यहां स्टीम बाथ, कटिस्नान तथा मिट्टी की पट्टी मुझे ज्यादा पसंद थे।

ऑस्टियो अर्थराइटिस—

ऑस्टियो अर्थराइटिस से पीड़ित श्रीमति शान्ति भाटिया के शब्दों में—कलकत्ते से अजमेर आने पर पता चला कि सेठ श्री सम्पतमल लोढ़ा ने नेचरोपैथी सेन्टर खोला है। मुझे बड़ी ही खुशी हुई। मैं अर्थराइटिस से पीड़ित थी, धीरे-धीरे चल पाती थी, अधिक चलने पर जोड़ों तथा पिण्डलियों में भंयकर दर्द होने लगता था …डेढ़ माह आउट डोर उपचार के पश्चात दर्द दूर हो गया है, बिना थकान व दर्द के एक मील तक लगातार चल लेती हूँ। मेरा वजन भी 5 किलो कम हो गया।….डा. नीरज के सरल स्वभाव व निःस्वार्थ सेवा से अस्पताल का वातावरण घर के समान है। "I came as a patient and I leave as a friend" श्री सम्पतमलजी लोढा से यही प्रार्थना है कि इस पोधे को लगाकर अब वट वृक्ष ही बनायें।

निरन्तर देते रहने वाला सदैव पाता भी रहता है। न देने वाला तो अपने आपको सड़ा कर स्वयं तो गंदा होकर समाप्त होता ही है, साथ ही अपनी दुर्गन्धि से दूसरों को भी अप्रसन्न कर असुविधा जनक स्थिति में डालता है।

—कन्फ्यूशस

THE SUN-SET

I look at the blue sky
That turns to pink in the west,
The little birds that fiy
Across the cloud to their nest,

There ! the village dames go,
With pitchers on their head,
The twilight spreads a shadow,
The cows return to their shed,

In the orchard lovers meet
Their parting kisses are heard
The leaves crackle under their feet
And mock to silence, every word.

The old are at their supper
The sleeping children dream
That they are old as their father
And their children play by the stream.

The Sun will rise and set
The Moon will wax and wane
To the orchard will come others yet
Man will be one and the same.

—Nagendra Kumar Neeraj

—:: आज का मानव ::—

आज का मानव
अन्तर्वेदना से क्षुब्ध
अन्धेरे में सिसकियां
भर रहा, प्राण है विह्वल

*

ज्योतित आलोक पुन्ज
आंखें टकराईं
चकाचौंध हुई
कालिमा छाई
अन्तर्दाह भभका
विष का पात्र
अन्त: उदधि में ढलका
हिंसा का ज्वार आया
जलती, लोहे की
शलाका हृदय वेध गयी

*

सुंख गया स्नेह-स्त्रोत
अन जाने बन गये घर
पुर, प्रकृति और अम्बर
डूब गया अहं का द्वीप
अपरिचय के अभाव में
रह गया भयावह शून्य
चमगादड़ों की उड़ान सा

*

अन्य था ···· ···· ···

खिलता जीवन बसन्त
शिराएं सरगम बजाती
पुष्प छन्द बन जाते
कोयल लोरियां गाती
श्रम सीकरों की माला
धरती तुम्हें पहनाती
शौर्य की आभा
पौरुष की प्रभा का
छूटता आलोक-शर

*

रहस्य-संधान को
प्राणों का संपाती
भूगोल खगोल नापता
शक्ति डूब जाती संगीत में
उषा-समीरण आता
अहं निर्वाण पा जाता
घुघरूओं सा टूट कर
बेले का फूल शबनमी धूल
सांध्य तारा, नदी का दुकूल
और चाँदनी बन जाता

— नागेन्द्र कुमार नीरज

***

※ प्रस्तुत सोवेनियर पुस्तक प्रकाशन के सम्बल ※

M/s Devendra & Pushpendra, Jaipur	—	1000/-
M/s Sobhagmull Gokalchand Jewellers, Jaipur	—	1000/-
M/s Cosmopolitan Trading Corporation, Jaipur	—	1000/-
M/s Chordia Trading Corporation, Jaipur	—	1000/-
M/s R. Y. Durlabhji, Jaipur	—	1000/-
न्यू मैजस्टिक टाकिज, अजमेर	—	600/-
गागनदास चन्दीराम लख्यानी, अजमेर	—	350/-
बांठिया एण्ड कं. प्रा. लि., अजमेर	—	200/-
Honey Dew Restaurant, Ajmer	—	201/-
Hind Roadways, Kanpur	—	350/-
Kataria Carriers, Kanpur	—	350/-
Kerala Transport Co., Kanpur	—	200/-
Shanti Roadways, Kanpur	—	200/-
श्री बाबूलाल वर्मा, अजमेर	—	51/-

हार्दिक आभार

क्या आप चाहते हैं कि ?

आप एवं आपका सपरिवार मानसिक एवं शारीरिक दृष्टि से सदैव स्वस्थ्य रहे।

यौगिक प्राकृतिक एवं आहार चिकित्सा सम्बन्धी आधुनिक शोध की जानकारी सदैव मिलती रहे

असन्तुलित आहार-विहार एवं चिन्तन में सम्यक परिवर्तन कर स्वस्थ्य एवं अध्यात्म की दृष्टि से चेतना का समग्र विकास करें

परिवार में प्रयुक्त विषैली औषधियों एवं शराब आदि दुर्व्यसनों से छुटकारा मिले, तो शीघ्र ही "सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र" अजमेर से सम्पर्क करें, तथा इस केन्द्र द्वारा प्रकाशित पत्र "स्वास्थ्य प्रभा" का अध्ययन करें। अपने इष्ट मित्रों के जन्म-दिन, विवाह, नव वर्ष आदि अनेक त्यौहारों पर उन्हें वार्षिक ग्राहक (11 रु.) बनाकर इस बहु आयामी अनुपम उपहार द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य चेतना सम्बर्द्धन आन्दोलन में सहयोग करें

***

असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय मृत्योर्मामृतं गमय

—मैत्रेयी

लेखक परिचय :—

प्रारम्भ से ही लेखन के प्रति अभिरुचि, सर्वप्रथम IXth कक्षा में एक काव्य लेखन व प्रकाशन, बी. एस. सी. (केमेस्ट्री आनर्स) तक कुछ लेख तथा कविताओं का प्रकाशन। 1973 में भारत सरकार द्वारा संचालित प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण विशिष्ठता से उत्तीर्ण। 1973-75 रोग निदान विज्ञान का अध्ययन। 1975-80 देश के विभिन्न प्रमुख प्राकृतिक, योग, सिद्ध चिकित्सा के प्रशिक्षण, अध्ययन, व्यवस्था एवं संचालन की दृष्टि से दक्षिण, पूर्वी, पश्चिमी व उत्तरी भारत का भ्रमण। गया, बोधगया, जयपुर में सफल चिकित्सा [illegible] प्राकृतिक चिकित्सा व प्रशिक्षण केन्द्र में प्राकृतिक एवं आ[illegible] अध्यापन तथा चिकित्सा अधिकारी के पद पर कार्यरत। [illegible] मरुधर केशरी प्राकृतिक योग चिकित्सा व अनुसंधान [illegible] पुष्कर में निदेशक व चिकित्सा प्रभारी के पद पर नियुक्ति। इसके पूर्व हिण्डाल्को (मिर्जापुर) में प्राकृतिक योग चिकित्सा प्रभारी के पद पर नियुक्ति।

अध्ययन, चिन्तन, प्रयोग, शोध व अनुभव के आधार पर आधारित अनेक लेखों व पुस्तकों का प्रकाशन। राष्ट्रीय स्तर के प्रमुख आयुर्वैज्ञानिक पत्रिकाओं तथा दैनिक पत्रों में अब तक 81 आयुर्वैज्ञानिक लेखों तथा पत्रों का प्रकाशन। पुस्तकों में जल चिकित्सा (विशिष्ठ स्तरीय पत्रों द्वारा प्रशंसित) मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग, आहार चिकित्सा प्रथम व द्वितीय भाग, मधुमेह : कारण व निवारण, रक्तचाप : हृदय रोग, योग : रोग और आरोग्य, मोटापा, स्वास्थ्य प्रभा, व प्राकृतिक चिकित्सा : विश्व कोष (अपूर्ण) पुस्तकों का लेखन सम्प्रति : निदेशक व चिकित्सा प्रभारी, सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र, अजमेर (राज.), सम्पादक स्वास्थ्य प्रभा पत्रिका। जन्म 1 जनवरी 1954, न[illegible] [illegible]नवां, सारन (बिहार)।

मं. नी.